

కోనసీమ సంప్రదాయ వంటలు

(ఉల్లి - వెల్లుల్లి లేకుండా)



సుందరి వేదుల

కోనసీమ సంప్రదాయ వంటలు

(ఉల్లి, వెల్లుల్లి లేకుండా)

సుందరి వేదుల



జె.వి. పబ్లికేషన్స్

హైదరాబాద్

Konaseema Sampradaya Vantalu
(without Onion and Garlic)

First Edition: July 2018

Address:
3-6-18, Jaya Apartments,
Flat No. 103,
Himayatnagar,
Hyderabad-500 029.

Copies: 500

Book Price : Rs. 60/-

DTP & Typesetting:
K. Ravi Prabha
Ph: 96666 08835

Printed at:
Karshak Art Printers,
Vidyanagar, Hyd.44

for Copies:
JV Publications
Jyothivalaboju
jyothivalaboju@gmail.com,
Phone: 80963 10140
&
All Major Book Shops

కోనసీమ అందాలు... షడ్రసోపేతమైన రుచులు

సస్యశ్యామలంగా, సుభిక్షంగా కంటికింపైన ఆకుపచ్చని అందాలతో కనువిందుగా ఉండే డెల్టా పరీవాహక ప్రాంతం మా కోనసీమ. త్రిభుజాకారంలో ఓ కొనకి, అంటే మూలకి ఉంది కనక మొదట కొనసీమ అనే పేరు పొంది, ఆపైన కాలక్రమంలో కోనసీమగా రూపాంతరం చెందిన ఈ అందమైన ప్రదేశం నా జన్మభూమి.

కోనసీమలో అమలాపురం దగ్గరలోని 'పేరమ్మ అగ్రహారం' నేను పుట్టి పెరిగిన ఊరు. మాఅత్తగారిది కాస్త దూరాన ఉన్న సాకుర్రుగర్వు కావడంవల్లనూ, మావారి ఉద్యోగరీత్యానూ, వివాహమైన తర్వాత కూడా కొన్నేళ్ళు అక్కడే ఉన్నాము.

మా కోనసీమ అందాలు చూడడానికి రెండు కళ్ళూ సరిపోవు. కనిపించిన మేరంతా పచ్చదనం, కొబ్బరిచెట్లు, వరిచేలు, వశిష్ట, గౌతమీ గోదావరుల మధ్య కడియపులంక పూలసొగసులతో, పరిమళాలతో అలరారుతూ ఉంటుంది. చాలా సారవంతమైన భూమి కావడాన అన్ని రకాల మొక్కలూ అలవోకగా పెరుగుతాయి. మామిడి, పనస, సపోటా మొదలైన పళ్ళతోటలు కనువిందు చేస్తాయి. కోనసీమలో ప్రధాన పంట వరి, అందుకే ఈ ప్రాంతాన్ని 'రైస్ బౌల్ ఆఫ్ ఆంధ్రా' అంటారు, ఆ తర్వాత కొబ్బరి.

ఏ ప్రాంతపు ఆహారపు అలవాట్లైనా, ఆక్కడి వాతావరణాన్నిబట్టి, పండే పంటలనిబట్టే ఉంటాయి కదా! అలాగే కోనసీమలో కూడా. ఇక్కడ వరి ప్రధాన ఆహారం, రెండు పూటలా అన్నం, దాంట్లోకి చక్కటి ఆధరువులతో కమ్మని, షడ్రసోపేతమైన భోజనం మా ప్రాంతపు ప్రత్యేకత. అతిథి మర్యాద మా ప్రాంతపు మరో ప్రత్యేకత. ఇంటికి వచ్చినవారెవరినైనా సరే, మా ఇళ్ళల్లో విస్తరి వెయ్యకుండా పంపించడం చాలా అరుదు.

ఆ రోజుల్లో దాదాపుగా అందరికీ ఊడుపు చేలు ఉండేవి కనక బియ్యం కొనడమనేది చాలా తక్కువే అని చెప్పాలి. పంట నూర్చి, ధాన్యం ఇంటికి తెచ్చుకున్నాక ఇంట్లోనే దంచిన దంపుడు బియ్యపు అన్నమే తినేవారు. కాలక్రమంలో మిషన్లు, రైస్‌మిల్లులు వచ్చి అనవసరంగా ఎక్కువ పాలిష్ చేసి పోషకాల్ని పోగొడుతున్నాయి తప్ప మనకి చేసే మేలేమీ లేదు. దంపుడు బియ్యపు అన్నం యొక్క రంగు, రుచి, సువాసన చూసి తీరవలసిందే కానీ చెప్పనలవి కాదు. అలాంటి అన్నంలోకి, పెరట్లో కెమికల్ అనే మాట తగలకుండా

నవనవలాడుతూ పెరిగే తాజా కూరగాయలతో రకరకాల పదార్థాలు, ఇంటి ఆవుల, గేదెల పాడితోనే పాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి.. కర్రపొయ్యిలమీద ఇత్తడి గిన్నెల్లో వంట, అరటి ఆకుల్లో భోజనం.. ముప్ఫైమందికి వంట చేస్తే నాలుగు గిన్నెలు, రెండు సిబ్బిరేకులు, మూడు గరిటెలు తోమడానికి వచ్చే సామాన్లు.. ఇంతకన్నా 'ఇకో ఫ్రెండ్లీ' విధానాలు నేను ఇప్పటివరకూ చూడలేదు..

పెరటితోటల విషయానికొస్తే, మా పెరట్లో పండని కూరగాయలే ఉండేవి కాదు. చిన్ననాగలితో దుక్కి దువ్వి వరసల్లో వంగ, బీర, బెండ, దొండ, ఆనప, పొట్ల, కాకర, గుమ్మడి, బూడిదగుమ్మడిలాంటి కాయగూరల మొక్కలూ, పాదులూ.. తోటకూర, బచ్చలికూర, గోంగూరలాంటి ఆకుకూరలు.. కంద, పెండలం, చామలాంటి దుంపకూరలు.. కరివేప, పచ్చిమిరప, చీమెరపలాంటి మొక్కలూ, అన్నీ పెట్టేవారు మా తాతగారు.

సారవంతమైన నేల, సకాలంలో పడే వర్షాలు.. వీటన్నింటివల్లా అవి ఎంతో ఏపుగా పెరిగి చక్కగా కాచేవి.. అప్పుడు కొబ్బరితాళ్ళతోనూ, వెదురుగడలతోనూ పందిళ్ళు వేసి పాదులని పైకి పాకించేవారు.

ఏ రోజుకి కావలసిన కూరలారోజుకి తాటాకు బుట్టలతో కోసుకు తెచ్చుకోవడమే, కొనడమే తెలీదు. మనకెక్కువ ఉన్నవి పక్కవారికిస్తే, వాళ్ళిళ్ళలోంచి మనకి.

కూరగాయలమ్మే అతనితోనైనా అంతే! మన కంద అతనికిచ్చి బంగాళా దుంపలో, మరోటో పుచ్చుకోవడమే తప్ప డబ్బు ఇవ్వడం లేదు.

బాలాజీ నూనె అనే వేరుశనగ నూనె, నువ్వులనూనె, తెలగపిండి అచ్చులు మాత్రమే కొనేవారని నాకు గుర్తు. కొబ్బరినూనె కూడా మా ఇంటి కొబ్బరికాయలతోనే ఆడించి కొబ్బరి తెలకపిండిని అందరికీ పంచేవారు..

ఇలా ఉండేవి ఆనాటి రోజులు..

అలా సుమారు నలభై, యాభై ఏళ్ళు వెనక్కి వెళ్ళి నా బాల్యాన్ని గుర్తు చేసుకుంటే మా ఇంట్లోనూ, మా బంధువుల ఇళ్ళల్లోనూ వండే ఎన్నో సాంప్రదాయపు వంటలు, ప్రత్యేక వంటలూ జ్ఞాపకానికి వస్తాయి.

పిల్లలకి నచ్చే పిజ్జా దగ్గరనుంచీ ఎన్నో కొత్త వంటలు నాకున్న ఆసక్తివల్ల నేర్చుకుని ఇంట్లో చేసినా సరే, మా ఇంట్లో మా సాంప్రదాయపు వంటలకే పెద్దపీట. అలాంటివాటిని మీ అందరికీ పరిచయం చెయ్యాలనే ఉద్దేశ్యంతోనే

ఈ 100 రకాలను ఎంచుకున్నాను. ఇవి నేను చేసేవే కాక, మా అమ్మా, అమ్మమ్మ, మామ్మగారు, అత్తయ్యలు, పిన్నులు ఇలా ఎందరినించో నేర్చుకున్నవి కూడా.

వీటిల్లో కూరలు, పులుసులు, పప్పులు, టిఫిన్లు, ఊరగాయలు, రోటి పచ్చళ్ళు ఇలా ఎన్నో రకాలున్నాయి. ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే చాలా వాటిల్లో ఉల్లిపాయ కాని, వెల్లుల్లిపాయ కాని ఉండదు. ఆ కాలంలో మా ఇళ్ళల్లో ఉల్లి నిషిద్ధం, కేవలం బాలింతలకు మాత్రమే కొన్ని ప్రత్యేకమైన కూరల్లో వెల్లుల్లిపాయలు వేసి పెట్టేవారు. వాటిని ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించాను.

టెక్నాలజీవల్లనైతేనేమీ, ప్రజలు ఇదివరకు కన్నా ఎక్కువ ప్రయాణాలు చెయ్యడంవల్లనైతేనేమీ, ఉద్యోగం, చదువులవల్ల అనేక ప్రాంతాల్లో ఉండవలసి రావడంవల్లనైతేనేమీ ప్రపంచం రోజురోజుకీ చిన్నదవుతోంది. దానివల్లనే మనకి తెలియని ఇతర ప్రాంతపు వంటలెన్నో మనం అతిసులువుగా చేసుకుంటున్నాం. ఇంటర్నెట్ తెరిస్తే కనిపించని వంట లేదు, తెలియని విధానం ఉండదు.

అలాంటి ఈ స్పీడు యుగంలో కూడా ఎప్పుడైనా ఒక సంప్రదాయపు వంట చేసి రుచి చూపిస్తే 'ఎంత బావుందో!' అంటారు మా స్నేహితులూ, కుటుంబసభ్యులు. ముద్దపప్పు, ముక్కల పులుసు కలిపి నెయ్యి వేసి వేడిగా అన్నం పెడితే ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు మా మనవలు. అవి విన్నప్పుడు, చూసినప్పుడు వచ్చిన ఆలోచనే ఈ పుస్తకానికి ప్రేరణ.

దానికి దొరికిన బలమైన ఊతం, జ్యోతిగారి ప్రోత్సాహం.. 'ఇన్ని సంప్రదాయపు వంటలు ఒక చోట చేరిస్తే బావుంటుంది కదా, మీరు రాయండి. మిగతాది చూద్దాం!' అని ఆవిడ ప్రోత్సహించగానే మొదలుపెట్టాను.

దాదాపు రెండు మూడు వారాలు ఆలోచించి, మా పెద్దవాళ్ళతో సంప్రదించి ఈ పుస్తకానికి సరిపడా వంటల వివరాలన్నీ పొందుపరిచాను. నన్ను ఎంతగానో ప్రోత్సహించిన నా పెద్ద కూతురు సుభద్ర కూడా ఈ వంటలన్నీ ముద్రణ రూపంలో రావడానికి ముఖ్యకారణం. ఇద్దరు కూతుళ్లు సుభద్ర, జ్యోతి కలిసి ఎలాగైతేనేమి నాతో రాయించేసారు.

పుస్తకరూపంలో ఇది నా మొదటి ప్రయత్నం. ఇది మీ అందరి ఆదరాభిమానాలను పొందుతుందని ఆశిస్తూ..

మీ

వేదుల సుందరి

పసందైన మెనూ

స్వీట్లు

ఫలహారాలు - అట్లు

కోనసీమలో ప్రత్యేకమైనవి

కూరలు

రోటిపచ్చళ్ళు

ఊరగాయలు

స్వీట్లు

1. కొబ్బరి పాయసం

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యం - 1 గ్లాసు
కొబ్బరికాయ - పెద్దది 1
బెల్లం - సరిపడా
ఏలకుల పొడి
జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్, నెయ్యి

తయారీ విధానం

బియ్యం ఒక గంట నానబెట్టాలి. కొబ్బరి ముక్కలు చేసి రెండూ కలిపి బాగా మెత్తగా రుబ్బాలి. ఆ రుబ్బిన ముద్దని కొంచెం గరిటజారుగా చేసుకొని బాగా ఉడికించాలి. ఇది బాగా ఉడికాక బెల్లం కూడా వేసి బాగా ఉడికించాలి. ఇందులో పాలు పోయక్కర్లేదు, పోసినా ఫర్వాలేదు. దింపే ముందు ఏలకుల పొడి వేయాలి. జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్ నేతిలో వేయించుకొని పైన వేయాలి.

2. రవ్వ పాయసం

కావలసిన పదార్థాలు

బొంబాయిరవ్వ	-	1/4 కేజీ
పంచదార	-	350 గ్రా.
పాలు	-	1 లీటరు
ఏలకుల పొడి, డ్రై ఫ్రూట్స్		
నెయ్యి	-	1 కప్పు

తయారీ విధానం

ముందుగా మూకుడు పెట్టి నెయ్యి వేసి డ్రై ఫ్రూట్స్ వేయించి పక్కన పెట్టాలి. మిగిలిన నెయ్యిలో నూక ఎర్రగా వేయించి బాగా ఉడికించి అందులో పంచదార వేయాలి. పాలు బాగా కాచి లీటరు అర లీటరు వరకు మరిగించి, ఇందులో కలపాలి. అన్నీ కలిపి, ఏలకులపొడి వేసి దించేయాలి. తినేముందు డ్రై ఫ్రూట్స్ కలపాలి. ముందు కలిపితే మెత్తగా అవుతాయి.

3. పోలిపూర్ణం బూర్లు

కావలసిన పదార్థాలు

పెసరపప్పు	-	1/4 కేజీ
బెల్లం	-	1/2 కేజీ
ఎండుకొబ్బరిచిప్ప	-	1 (కోరుకోవాలి)
ఏలకుల పొడి	-	1 చెంచా

తోపుకి

మినప్పప్పు	-	1 గ్లాసు
బియ్యం	-	2 గ్లాసులు
ఉప్పు	-	ఒక చిటికెడు
నూనె	-	వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానం

ముందుగా పెసరపప్పు నానబెట్టి కడిగి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఆ రుబ్బినదాన్ని ఇడ్లీలాగగాని, వాసినపోళిలాగాని పెట్టి ఉడికించాలి. అది ఆరాక మెత్తగా అన్నీ చిదిపి బెల్లం కోరుకుని ఉండపాకం వచ్చాక ఈ పెసరపిండి, కొబ్బరికోరు, ఏలకులపొడి వేసి బాగా కలిపి ఉండలు లేకుండా ఉండపాకం వచ్చేలా చూసుకుని పొయ్యి ఆపేయాలి. దీన్ని బూరికి పూర్ణం అంటారు.

ఇది ఆరే లోపు మినప్పప్పు, బియ్యం కడిగి దోసెల పిండిలా రుబ్బుకోవాలి. ఆ రుబ్బినదాంట్లో ఒక చిటికెడు ఉప్పు వేసి కలుపుకొని ఉంచాలి. ఆరిన పూర్ణాన్ని చిన్న చిన్న గోలీల్లాగ చేసి ఈ పిండిలో ముంచి కాగిన నూనెలో వేసి దోరగా వేయించాలి. ఇది బాగా వేగాక కరకరా వస్తాయి. ఇవి ఒక వారం రోజులు నిల్వ ఉంటాయి.

4. సొజ్జ అప్పాలు

కావలసిన పదార్థాలు

బొంబాయిరవ్వ	-	1/4 కేజీ
పంచదార	-	350 గ్రా.
మైదా	-	400 గ్రా.
ఏలకుల పొడి	-	1 చెంచా
నూనె	-	4 చెంచాలు
నెయ్యి	-	1/2 కేజీ

తయారీ విధానం

ముందుగా మైదా నూనె వేసి పూరీ పిండిలా కలుపుకొని ఒక పక్క తడిబట్ట కప్పి ఉంచాలి. ఎంత బాగా నానితే అంత బాగా వస్తాయి. మూకుడు పెట్టి కొంచెం నెయ్యి వేసి బొంబాయి రవ్వ దోరగా వేయించి, దాని మీద పంచదార, ఏలకులపొడి వేసి ప్రసాదంలా చేసుకోవాలి. కొంచెం గట్టిగా. పల్చగా అయితే అప్పాలు సరిగ్గా రావు.

ఇప్పుడు ప్రసాదాన్ని ఉండలు చేసుకుని నానిన మైదా తీసుకుని పూరీలా చేత్తో చేసుకుని, అందులో ఈ ప్రసాదం ఉండ పెట్టి కవరు చేసి ఒక అరటిఆకుకి నూనె రాసి గుండ్రంగా సొజ్జ అప్పాన్ని అద్ది కాగిన నెయ్యిలో వేసి రెండువైపులా ఎర్రగా వేయించి పళ్ళెంలోకి తీసుకుని ఆరాక తింటే చాలా బావుంటాయి. ఒక వారం నిలవ కూడా ఉంటాయి.

5. అప్పాలు

కావలసిన పదార్థాలు

గోధుమ పిండి	-	1 గ్లాసు
వరిపిండి	-	1/2 గ్లాసు
బెల్లంకోరు	-	2 గ్లాసులు
ఏలకులు	-	3
నూనె	-	వేయించడానికి సరిపడా

తయారీ విధానం

ముందుగా బెల్లంకోరులో ఒకటిన్నర గ్లాసుల నీరు పోసి బాగా మరుగుతుండగా 2 చెంచాల నూనె వేసి గోధుమపిండి, బియ్యంపిండి రెండూ వేసి దగ్గరపడ్డాక పొయ్యి ఆర్పేయాలి.

స్టౌ మీద మూకుడు పెట్టి నూనె వేసి వేడి అయ్యాక పిండిని చిన్న చిన్న ఉండలు చేసి అప్పాలలాగ నొక్కి నూనెలో వేయించాలి. రెండువైపులా ఎర్రగా అయ్యాక తీయాలి.

గమనిక:

ఇవి ఆంజనేయునికి ఎక్కువ ఇష్టం అని మంగళవారం ఎక్కువ చేసేవారు.

6. చిలగడదుంపలు, బెల్లం

కావలసిన పదార్థాలు

చిలగడదుంపలు	-	1 కేజీ
బెల్లం	-	1 కేజీ
నెయ్యి	-	2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

ఇవి ఎక్కువగా శివరాత్రినాడు చేసేవారు. మా చిన్నప్పుడు ఉపవాసం ఉండేవారం. దుంపలు బెల్లం, రెండవది అనపగింజలు, కొబ్బరి ఉడికించేవారు. ఈ రెండూ తిని జాగరం చేసేవాళ్ళం.

ముందుగా దుంపలని కడిగి, ఆ తొక్కతోటే చేసేవారు. చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, బెల్లం కోరి రెండూ కలిపి గిన్నెలో రెండు చెంచాల నెయ్యి వేసి ఉడికించేవారు. 20 నిమిషాలకి దుంపలు ఉడికి పాకంలా వచ్చేది. అది దగ్గరపడ్డాక దింపేయడమే.

7. తేనెపానకం గారెలు

కావలసిన పదార్థాలు

మినపప్పు	-	1/2 కేజీ
తేనెపానకం	-	1/2 కేజీ
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె వేయించడానికి	-	1/2 కేజీ

తయారీ విధానం

ముందుగా మినపప్పు 2 గంటలు నానబెట్టాలి. నానిన పప్పును మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. బాగా నలిగాక ఉప్పు వేసి తీసుకోవాలి. పిండి మెత్తగా రుబ్బుకొంటేనే పాకం లోపలికి దూరి జిలేబీలా ఉంటాయి. మూకుడులో నూనె పెట్టి చిన్న చిన్న వడల్లా వేసి వేయించి తేనెపానకం వేడి చేసి ఇంకో మూకుడులో పక్కన పొయ్యిమీద ఉంచాలి. ఈ వేగినవి ఆ పాకంలో వేసి ఉంచి, ఇంకో వాయ వచ్చాక ముందువి తీసి, పక్కనబెట్టి ఇవి వేయాలి. బాగా పాకం లోపలికి వెళ్ళాలి. అలా అయితేనే బావుంటాయి.

8. పచ్చి చలిమిడి

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యం	-	1/2 కేజీ
కొబ్బరికాయ	-	1
బెల్లం	-	1/2 కేజీ
ఏలకులపొడి		
నెయ్యి	-	1 గిన్నె

తయారీ విధానం

బియ్యం ముందుగా నానబెట్టాలి. నీళ్ళు వంపేసి పిండిలా తయారు చేసుకోవాలి. కొబ్బరి ముక్కలు చేసుకుని దాన్ని, బెల్లం మెత్తగా రుబ్బుకొని, దీంట్లో వరిపిండి కలిపి ఉండ అయేవరకు పిండి వేసుకోవాలి. ఏలకుల పొడి కూడా వేసి కలిపి, ఉండలా అయ్యాక ఒక పళ్ళెంలో పెట్టాలి. తినేటప్పుడు చిన్న ఉండ చేసుకొని దాంట్లో కాచిన నెయ్యి వేసుకుని తింటే ఆ రుచే వేరు.



9. పోక ఉండలు

తయారీ విధానం

పైన చెప్పిన విధంగా పచ్చి చలిమిడి చేసుకుని దానిని చిన్న చిన్న గోలీల్లాగ చేసుకుని నూనెలో ఎర్రగా వేయించుకోవాలి. వీటినే పోక ఉండలు అంటారు. పచ్చి చలిమిడి తింటే పిల్లలకి కడుపునొప్పి వస్తుందని పెద్దలు ఇలా చేసేవారు.

10. జిల్లేడుకాయలు

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యంపిండి	-	1/2 కేజీ
కొబ్బరికాయలు	-	2
బెల్లం	-	1/2 కేజీ
నూనె	-	కొంచెం

తయారీ విధానం

కొబ్బరి, బెల్లం కోరుకుని ముందు లస్కోరా తయారుచేసుకోవాలి (కొబ్బరి లౌజుని లస్కోరా అని అంటారు). 3 గ్లాసుల నీరు గిన్నెలో పోసి అవి పొంగుతుండగా కొంచెం నూనె, కొంచెం బెల్లం వేసి వరిపిండి వేసి దగ్గర పడ్డాక దింపేయాలి.

లస్కోరాని చిన్న ఉండలుగా చేసుకోవాలి. తరువాత వరిపిండి నూనె వేసి బాగా మెత్తగా చేసుకోవాలి. తరువాత దానిని కూడా చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకోవాలి. ఉండని అరచేతిలో అద్ది దాని లోపల ఈ కొబ్బరి ఉండని పెట్టి చుట్టూ కవర్ చేయాలి. ఇలా ఉండి ఇవి వినాయకుడి వాహనంలా ఉంటాయి. ఇవి అన్నీ చేసుకుని ఇడ్లీ పాత్రకి నూనె రాసి ఇడ్లీలా ఆవిరి మీద ఉడికించాలి. పైన తెల్లగా, లోపల బ్రౌన్‌గా, తియ్యగా చాలా బావుంటాయి. పైన వరిపిండిలో కొంచెం బెల్లం వేసుకుంటే పైది కూడా తియ్యగా ఉంటుంది.

11. కాజా

కావలసిన పదార్థాలు

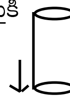
మైదా	-	1/2 కేజీ
పంచదార	-	1 కేజీ
నూనె	-	
వంటసోడా	-	1/2 చెంచా
వరిపిండి	-	50 గ్రా.
నెయ్యి	-	80 గ్రా.

తయారీ విధానం

మైదాలో 50 గ్రాముల వేడిచేసిన నెయ్యి, సోడా వేసి కొంచెం నీళ్ళు పోసి కలిపి 7 గంటలు నాననివ్వాలి. మూకుడులో పంచదార తీగపాకం పట్టి పక్కన ఉంచాలి. మైదాని 4 పూరీలు అయ్యేలా (4 గాని, 6 గాని) చూసి చేసుకొని వత్తుకోవాలి. ముందుగా ఒకటి వత్తి దాని మీద (30 గ్రా. నెయ్యి ఉంచుకున్నాము కదా!) కొంచెం నెయ్యి పూరీ అంతా రాసి, కొంచెం వరిపిండి చల్లి, ఇంకో పూరీ పైన వెయ్యాలి. నెయ్యి, పిండి రాయాలి. ఒక చాపలా చుట్టుకుని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసి ముక్కలని ఒకసారి పైకి, ఒకసారి కిందకి వత్తి నూనెలో వేయించాలి. అది పొరలు పొరలుగా పొంగి నూనెలో తేలుతుంది. దాన్ని పైన రెడీ చేసి ఉంచుకున్న పాకంలో వేయాలి. ఇంకో రౌండు ఇలాగే చేయాలి. ఇంకోటి తయారుచేసుకునేవరకు మొదటిది పాకంలోనే ఉంచాలి. పాకం లోపల దూరి చాలా బావుంటాయి. రెండోది అయ్యాక మొదటివి తీసి అంచు ఉన్న కంచంలో పెట్టాలి. పాకం అంతా కంచంలోకి వస్తుంది. ఈ కారిన పాకం మిగిలిన పాకంలో వేసేయాలి. అంటే పైకొలతకి 50 కాజాలు అవుతాయి.



ఒకసారి పైకి



ఒకసారి కిందకి

ఫలహారాలు - అట్లు

12. మజ్జిగ అట్లు

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యం	-	2 గ్లాసులు
అటుకులు	-	1 గ్లాసు
మెంతులు	-	1/4 చెంచా
పుల్లని మజ్జిగ		
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె	-	కాల్చడానికి

తయారీ విధానం

ముందురోజు రాత్రి బియ్యం, మెంతులు ఒకసారి కడిగి మజ్జిగలో నానబెట్టాలి. అటుకులు ఉదయమే నీళ్ళతో కడిగి వాడ్చేయాలి. ఆ మర్నాడు బియ్యం, అటుకులు వేసి బాగా రుబ్బాలి. 2 గంటలు నానాలి. అందులో ఉప్పు వేసి ఒక పక్కన పెట్టాలి. నానిన పిండిని బాగా కలిపి తావా మీద ఒక చెంచా నూనె వేసి ఒక గరిట పిండివేసి చుట్టూ కొంచెం నూనె వేసి మూత పెట్టాలి. తిరగవేసి కాల్చకూడదు. చిన్న చిన్న చిల్లులు పడి మెత్తగా అట్టు వస్తుంది. కారం కావాలనుకునేవారు అల్లం, పచ్చిమిర్చి దంచుకుని పిండిలో కలిపి మజ్జిగ అట్టు వెయ్యవచ్చు. చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

13. అట్లతద్ది అట్లు

కావలసిన పదార్థాలు

మినప్పప్పు	- 1 గ్లాసు
బియ్యం	- 2 గ్లాసులు
ఉప్పు	- తగినంత
కాల్చడానికి నూనె	

తయారీ విధానం

బియ్యం, పప్పు వేర్వేరుగా నానబెట్టి, వేరు వేరుగా రుబ్బుకుని ఉప్పువేసి రెండూ బాగా కలిపి ముందు రాత్రి అంతా ఉంచాలి. ఆ మరునాడు పిండి కొంచెం నీళ్ళు పోసుకుని గరిటజారుగా కలుపుకుని పెనం పెట్టి, అరటికాయ ముచికని నూనెలో ముంచి పెనం అంతా రాసి దోసెలా వేసి, తిరగవేసి నీళ్ళ తడి చేసుకుని వెనకాల ఒకసారి తట్టాలి. మెత్తగా మల్లెపూవులా ఉండే తద్ది దోసె రెడీ అవుతుంది.

14. అనుగుల రొట్టె

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యంరవ్వ	-	1/2 కేజీ
అనుగులు	-	100 గ్రా.
ఉప్పు	-	తగినంత
జీలకర్ర		
నూనె	-	కాల్చడానికి

తయారీ విధానం

అనుగులు రాత్రి నానపెట్టాలి. నానినవి ఉడకబెట్టి మెత్తగా అయ్యాక, ఒక గ్లాసు రవ్వకి 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి, నీళ్ళు పొంగుతుండగా ఉప్పు, 1 చెంచా నూనె వేసి రవ్వ పోయాలి. రవ్వ దగ్గర పడ్డాక దింపేయాలి. మూకుడు పెట్టి అది వేడెక్కాక పైన చేసిన పిండి మూకుడులో సమానంగా రొట్టిలాగ సర్ది పైన బరువైన మూత పెట్టి పొయ్యి మీద పెట్టి పైన కూడా ఆ మూతమీద నిప్పులు పోసేవారు. కిందనుంచి, పైనుంచి కాలి మెల్లిగా ఎర్రగా పెచ్చు కడుతుంది. ఇప్పుడు గ్యాస్ మీద కాల్చుకోవడమే. పైన బరువైన మూత పెట్టడమే.



15. శనగపప్పు రొట్టె

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యంరవ్వ	-	1/2 కేజీ
శనగపప్పు	-	100 గ్రా.
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె	-	కాల్చడానికి

తయారీ విధానం

అంతా అనుగుల రొట్టెలాగే కాల్చుకోవాలి.

16. కొబ్బరి రొట్టె

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యం	-	1/4 కేజీ
కొబ్బరికాయ	-	1
బెల్లం	-	50 గ్రా.
ఉప్పు	-	తగినంత
జీలకర్ర	-	1 చెంచా
నూనె		

తయారీ విధానం

ముందుగా బియ్యం ఒక గంట నీళ్ళల్లో నానబెట్టి, దాంట్లో కొబ్బరి ముక్కలు, ఉప్పు, జీలకర్ర, బెల్లం వేసి మెత్తగా, గట్టిగా రుబ్బుకోవాలి. మూకుడు పెట్టి అందులో నూనె వేసి ఈ పిండి రొట్టిలా వేసి చుట్టూ నూనె వేసి పైన మూతపెట్టాలి. 10 నిమిషాలు కాలాక తిరగవేయాలి.

17. గిన్నె రొట్టె

కావలసిన పదార్థాలు

మినప్పప్పు	-	పెద్ద గ్లాసు
బియ్యంరవ్వ	-	2 గ్లాసులు
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె		

తయారీ విధానం

మినప్పప్పు 2 గంటలు నానబెట్టాలి. నానాక మెత్తగా, గట్టిగా రుబ్బాలి. దీంట్లో రవ్వ కడిగి నీళ్ళు వంపి రుబ్బిన పిండిలో ఉప్పు వేసి కలిపి ఉంచాలి. రాత్రి రుబ్బుకొని ఉంచుకోవాలి. ఆ మరుసటి రోజు ఇత్తడి గిన్నెలో నూనె వేసి వేడయ్యాక ఈ పిండి అంతా పోసి పైన మూత పెట్టాలి. సిమ్‌లోనే కాల్చాలి. కాలడానికి అరగంట పడుతుంది. మెల్లిగా ఎర్రగా కాలి చాలా బావుంటుంది. ఒకవైపే కాల్చాలి.

18. మూకుడు రొట్టె

దీనిని దిబ్బరొట్టి అని కూడా అంటారు.

కావలసిన పదార్థాలు

మినప్పప్పు	-	1/4 కేజీ, ఒకటిన్నర గ్లాసు అవుతుంది.
బియ్యంరవ్వ	-	2 గ్లాసులు
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె		

తయారీ విధానం

అంతా గిన్నెరొట్టె విధానమే. గిన్నె బదులు మూకుడులో వెయ్యాలి. నూనె వేసి 3 పెద్ద గరిటెల పిండి వేసి పైన మూత పెట్టాలి. 15 నిమిషాలు పడుతుంది రొట్టె కాలడానికి. రొట్టె తిరగవేసి మళ్ళీ కొంచెం నూనె వెయ్యాలి. రెండువైపులా ఎర్రగా కాలి చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీంట్లోకి తేనెపాకం నంజుకుంటే చాలా బావుంటుంది.

19. మజ్జిగ బూర్లు

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యం	-	2 గ్లాసులు
అటుకులు	-	1 గ్లాసు
ఉప్పు	-	తగినంత

నూనె, పుల్లమజ్జిగ, అల్లం, పచ్చిమిర్చి

తయారీ విధానం

బియ్యం, అటుకులు మజ్జిగలో నానబెట్టాలి. రెండు గంటలు నానాక మెత్తగా రుబ్బి, అందులో మిర్చి, అల్లం, ఉప్పు వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. గట్టిగా రుబ్బాలి. పిండి 4 గంటలు నానాలి. మూకుడులో నూనె వేసి, కాగాక ఈ పిండిలో చిటికెడు సోడా వేసి బాగా కలిపి చిన్న చిన్న బూరుల్లా వేసి బాగా వేగాక తీసేయాలి. మజ్జిగ బూర్లు రెడీ.

20. ఉండ్రాళ్ళు

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యంరవ్వ	-	1/2 కేజీ
బొబ్బర్లు	-	100 గ్రా.
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె		

తయారీ విధానం

బొబ్బర్లు ముందుగా ఉడికించుకోవాలి. అవి ఉడికాక ఒక గ్లాసుకి 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి బాగా మరగనివ్వాలి. ఉప్పు వేసి 2 చెంచాల నూనె వేసి, రవ్వ పోసి మూత పెట్టాలి. మెల్లిగా కలుపుతూ ఉండాలి. ఉడకడానికి 30 నిమిషాలు పడుతుంది. మెల్లిగా ఆరాక ఒక పళ్ళెంలోకి తీసుకుని చెయ్యికి నూనె తడి చేసుకుని ఉండ్రాళ్ళు చేయాలి. వీటిని ఆవిరిమీద ఉడికించాలి.

21. పిండి పులిహోర

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యంరవ్వ	-	1/2 కేజీ
నిమ్మకాయ	-	1
చింతపండు	-	100 గ్రా.
ఉప్పు	-	తగినంత
శనగపప్పు	-	2 చెంచాలు
మినప్పప్పు	-	2 చెంచాలు
ఆవాలు	-	కొంచెం
ఎర్రమిర్చి	-	6
ఇంగువ	-	కొంచెం
కొబ్బరి కురిడీ	-	1
బెల్లం	-	కొంచెం
పచ్చిమిర్చి	-	8
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
పల్లీలు	-	కొంచెం

నూనె, పసుపు, ఇంగువ

తయారీ విధానం

ముందుగా రవ్వని 1 గ్లాసుకి 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి, ఉప్పు, పసుపు వేసి నీళ్ళు పొంగాక రవ్వ పోసి, ఒక చెంచా నూనె వేసి ఉడకనివ్వాలి. సన్నని సెగమీద ఉడికాక దించేయాలి. అది ఉడికే లోపులో చింతపండు నానబెట్టుకుని చిక్కని పులుసు తీసుకుని ఉంచుకోవాలి. మూకుడులో కొబ్బరి కురిడీ సన్నంగా తరిగి వేయించుకోవాలి. మిరపకాయలు కూడా వేయించి కురిడీ, మిరపకాయలు దంచి ఈ పొడి పిండి మీద వేయాలి. మూకుడులో మిగిలిన నూనె వేసి పోపు సామాను, ఇంగువ వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. దాంట్లో పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు వేసి వేయించి, తరువాత చింతపండు పులుసు పోసి ఉడకనిచ్చి రుచికి కొంచెం బెల్లం కూడా వేసి అన్నీ ఈ పిండిలో వేసి బాగా కలపాలి.

22. ఉప్పు పిండి

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యంరవ్వ	-	1/2 కేజీ
పెసరపప్పు	-	100 గ్రా.
కొబ్బరికాయ	-	1 (కోరుకోవాలి)
ఉప్పు	-	తగినంత
శనగపప్పు	-	2 చెంచాలు
మినప్పప్పు	-	2 చెంచాలు
ఆవాలు	-	కొంచెం
జీలకర్ర	-	కొంచెం
ఎర్రమిర్చి	-	3
ఇంగువ	-	కొంచెం
పచ్చిమిర్చి	-	6
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
నూనె	-	3 చెంచాలు

తయారీ విధానం

ముందుగా ఇత్తడి గిన్నె లేక మూకుడు పెట్టి వేడెక్కాక నూనె వేసి, పోపులన్నీ వేసి, పెసరపప్పు కూడా వేసి దోరగా వేయించి, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి కూడా వేసి వేగాక బియ్యం రవ్వకి 1 గ్లాసుకి రెండు గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి పొంగాక రవ్వ, ఉప్పు వేసి బాగా దగ్గర పడేవరకు, 20 నిమిషాలు మగ్గనివ్వాలి. బాగా మగ్గాక దింపే ముందు కొబ్బరి కోరు వేసి దింపేయాలి.

23. చప్పిడి పిండి

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యంరవ్వ	-	1/2 కేజీ
జీలకర్ర	-	కొంచెం
ఉప్పు	-	తగినంత
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
నెయ్యి	-	3 చెంచాలు

తయారీ విధానం

బియ్యం రవ్వని ముందుగా నెయ్యిలో వేయించాలి. ఒక గ్లాసుకి 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి పొంగుతుండగా రవ్వ, ఉప్పు వేయాలి. జీలకర్ర, కరివేపాకు కూడా వేయాలి. బాగా మగ్గాక దించేయాలి. ఏకాదశి ఉపవాసం ఉండేవాళ్ళు ఇందులోకి వంకాయ పచ్చిపులుసు చేసుకుని తినేవారు.

కోనసీమలో ప్రత్యేకమైనవి

24. కొట్టెక్క బుట్టలు

కావలసిన పదార్థాలు

పనస ఆకులు, దాన్ని కుట్టడానికి పుల్లలు.

పొట్టు మినపప్పు	-	1 గ్లాసు
బియ్యంరవ్వ	-	1½ గ్లాసులు
ఉప్పు	-	తగినంత

తయారీ విధానం

4 పనస ఆకులు పెట్టి ముందుగా బుట్టలా తయారుచేసుకోవాలి. మినపప్పు రాత్రి నానబెట్టి ఉదయమే ఆ పొట్టు అంతా జాగ్రత్తగా తీసి పక్కన పెట్టాలి. ఆ పప్పు మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. దాంట్లో ఒక గ్లాసుకి ఒకటిన్నర గ్లాసు బియ్యంరవ్వ నానబెట్టి నీరు వోడాక ఈ మినపపిండిలో ఉప్పు వేసి కలిపి, 5, 6 గంటలు నాననివ్వాలి.

ముందుగా చెప్పిన ప్రకారం పనసబుట్టలు కుట్టుకుని, వాటిలో బియ్యంరవ్వ కలిపిన వేసి కుక్కరులో పెట్టి ఆవిరి మీద ఉడకనివ్వాలి. ఉడకడానికి 30 నిమిషాలు పడుతుంది. 20 నిమిషాలు అయ్యాక ఒకసారి మూత తీసి ఒక పుల్లతో ఆ బుట్టలో గుచ్చండి. దానికి పిండి అంటుకుంటే ఇంకో 10 నిమిషాలు ఉడకనిచ్చి పొయ్యి ఆపేయండి. ఉడికినట్టు గుర్తుగా ఆకులు కూడా నల్లగా అవుతాయి.

దీంట్లోకి పైన చింతకాయ, కీర పచ్చడి చెప్పాను కదా! ఆకులు వలిచి లోపల బుట్టపై నూవుల నూనె 2 చెంచాలు వేసుకుని, ఈ చింతకాయ పచ్చడితో తింటే చాలా బావుంటుంది. ఇందులో తిమ్మనం కూడా చేస్తారు. ఇది తియ్యగా ఉంటుంది. ఇది కూడా ఇందులో నంజుకు తింటారు. తిమ్మనం తయారీ విధానం కింద వ్రాస్తాను.

25. తిమ్మనం

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యం	-	1 గ్లాసు
బెల్లం	-	1/4 కేజీ
ఏలకులు	-	4
పాలు	-	1 కప్పు

తయారీ విధానం

ముందుగా బియ్యం నీళ్ళలో ఒక గంట నానాలి. ఆ నానిన బియ్యాన్ని మెత్తగా రుబ్బాలి. బెల్లం కోరుకుని ఒక గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి బాగా మరగనివ్వాలి. రుబ్బిన బియ్యంపిండి కొంచెం పలచగా కలిపి మరిగిన బెల్లం నీళ్ళల్లో ఉండలు కట్టకుండా బాగా కలిపి, బాగా ఉడకనివ్వాలి. దింపే ముందు పాలు, ఏలకుల పొడరు వేసి బాగా కలిపి గరిటజారుగా ఉండగా దింపేయాలి.

26. అనపగింజలు, కొబ్బరి

కావలసిన పదార్థాలు

అనపగింజలు పచ్చివి	- 1 కిలో (మా తోటలో పండేవి)
కొబ్బరికాయలు	- 2 (కొట్టి కోరుకోవాలి)
పోపు	
శనగపప్పు	- 2 చెంచాలు
మినప్పప్పు	- 2 చెంచాలు
ఎర్ర మిరపకాయలు	- 2
జీలకర్ర	- 1 చెంచా
ఆవాలు	- 1 చెంచా
ఉప్పు	- తగినంత
నూనె	- 2 చెంచాలు
కరివేపాకు	- 2 రెమ్మలు

తయారీ విధానం

ముందుగా అనపగింజలను ఉడికించి నీరు వార్చి పక్కన పెట్టాలి. మూకుడులో నూనె వేసి పోపు సామాను వేసి దోరగా వేయించి, అందులో కొబ్బరికోరు కూడా వేసి దోరగా వేయించి, కరివేపాకు, ఉప్పు, ఉడికిన గింజలు వేసి బాగా కలపాలి. అన్నిమూలలా బాగా కలిపాక పొయ్యిమీంచి దింపేయాలి. శివరాత్రి స్పెషల్‌గా చేసేవారు. మధ్యాన్నం స్నాక్స్‌గా కూడా తినవచ్చు.

27. మజ్జిగకాయలు

కావలసిన పదార్థాలు

వరి పిండి	-	1/2 కేజీ
మజ్జిగ	-	1/ కేజీ
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె వేయించడానికి		

తయారీ విధానం

ముందుగా మజ్జిగ పొయ్యిమీద పెట్టి మరుగుతుండగా కొంచెం నూనె, ఉప్పు వేసి వరిపిండి వేసి ఉండ కట్టకుండా కలిపి ఉంచాలి. ఆరాక చిన్న చిన్న గోలీల్లా చేసుకుని కాగిన నూనెలో వేసి ఎర్రగా కరకరలాడేలా వేయించాలి. వేగడానికి కొంచెం టైము తీసుకుంటుంది. వేగాక ఆరాక తింటే పుల్లపుల్లగా, కమ్మగా కరకరలాడుతూ భలే ఉంటాయి. నూనె ఎక్కువ లాగదు. మాకు చిన్నప్పుడు కొబ్బరి చిప్పలే స్టీలు కప్పులు. అందులోనే పోసుకుని తినేవాళ్ళం.

28. దేవుడు పెళ్ళి గారెలు

కావలసిన పదార్థాలు

మినపప్పు	-	1 గ్లాసు
బియ్యంపిండి (పచ్చిది)	-	2 గ్లాసులు (అప్పుడే దంచినది)
ఉప్పు	-	తగినంత
జీలకర్ర	-	కొంచెం
నూనె వేయించడానికి		

తయారీ విధానం

ముందుగా మినపప్పు నానబెట్టి రుబ్బుకోవాలి. బియ్యంపిండి దంచుకొని అందులో ఉప్పు, జీలకర్ర, మినప్పిండి వేసి కలిపి చిన్న చిన్న ఉండలు చేసి ఒక ఆకుకి నూనె రాసి చిన్న చిన్న గారెలులాగ అద్ది వేడి వేడి నూనెలో వేయించాలి. నూనెలో వేసిన వెంటనే బూరెలులాగ పొంగుతాయి. రెండువైపులా వేగాక తీసేయాలి. వీటిని ఎక్కువ దేవుని పెళ్ళిళ్ళకి, దేవునికి నివేదన చేసి అందరికీ ప్రసాదం ఇచ్చేవారు. అందుకనే వీటికి దేవుని పెళ్ళి గారెలు అని పేరు వచ్చింది.

29. చేగోణీలు (పెసరపప్పు)

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యంపిండి	-	1 గ్లాసు
పెసరపప్పు	-	3 చెంచాలు
ఇంగువ	-	కొంచెం
ఉప్పు	-	తగినంత
నెయ్యి	-	1 చెంచా
నూనె వేయించడానికి		

తయారీ విధానం

ఒక గ్లాసుకి ఒకటిన్నర గ్లాసులు నీళ్ళు పోసి అందులో పెసరపప్పు వేసి నీళ్ళు పొంగుతుండగా పొయ్యి ఆపి అందులో ఇంగువ, ఉప్పు, బియ్యంపిండి, ఒక చెంచా నెయ్యి వేసి 10 నిమిషాలు మూతపెట్టాలి. తరువాత మూకుడులో నూనె వేసి కాగాక ఆరిన పిండిని చిన్న చిన్న ఉండలు గుండ్రంగా చుట్టుకుని వేయించుకుని, రెండువైపులా బాగా ఎర్రగా వేయించాలి. చిన్న మంటమీదే వేయించాలి. చిన్న మంటమీద అయితే లోపల పిండి కూడా వేగి చాలా గుల్లగా, కమ్మగా ఉంటాయి.

30. చేగోణీలు (శనగపప్పు)

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యంపిండి	-	1 గ్లాసు
శనగపప్పు	-	3 చెంచాలు
ఇంగువ	-	కొంచెం
ఉప్పు	-	తగినంత
నెయ్యి	-	1 చెంచా
నూనె వేయించడానికి		

తయారీ విధానం

అంతా పెసరపప్పు చేగోణీలు చేసినట్లుగానే. ఇందులో పెసరపప్పు బదులు శనగపప్పు వేయాలి. చేసే పద్ధతి అంతా ఒకటే.

31. వట్టి బూర్లు

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యం	-	2 గ్లాసు
మినపప్పు	-	1
ఉప్పు	-	తగినంత
పచ్చిమిర్చి	-	6
అల్లం	-	చిన్న ముక్క
కొత్తిమీర	-	1 కట్ట (చిన్నది)
వంటసోడా	-	చిటికెడు
నూనె వేయించడానికి		

తయారీ విధానం

పప్పు, బియ్యం బాగా కడిగి నీళ్ళల్లో 2 గంటలు నానబెట్టాలి. నానాక గట్టిగా రుబ్బి, తగినంత ఉప్పు వేసి 4 గంటలు నాననివ్వాలి. దాంట్లో పచ్చిమిర్చి, అల్లం రుబ్బి వేయాలి. కొత్తిమీర తరిగి వేయాలి. వంటసోడా చిటికెడు వేసి, మూకుడులో నూనె పోసి కాగాక పైన రెడీగా పెట్టిన పిండిని చిన్న చిన్న బూరుల్లా వేసి రెండువైపులా వేగనిచ్చి తీయాలి. దీన్నే వట్టిబూర్లు అంటారు. కరకరలాడుతూ కమ్మగా ఉంటాయి. వీటినే పునుగులు అని కూడా అంటారు.

కూరలు

32. కంద మెంతికారం

కావలసిన పదార్థాలు

కందదుంప	–	అర కేజీ (1/2 కేజీ)
మినప్పప్పు	–	2 టేబుల్ స్పూన్స్
మెంతులు	–	1 టేబుల్ స్పూన్
జీలకర్ర	–	1/2 టేబుల్ స్పూన్
ఎండుమిరపకాయలు	–	6
చింతపండు గుజ్జు	–	2 టేబుల్ స్పూన్స్
పసుపు	–	కొంచెం
కరివేపాకు	–	2 రెబ్బలు
ఉప్పు	–	తగినంత
బెల్లం	–	చిటికెడు (చిన్నముక్క)
నూనె	–	5 టేబుల్ స్పూన్స్

తయారీ విధానం

ఒక మూకుడులో ఒక చెంచా నూనె వేసుకుని మినప్పప్పు, జీలకర్ర, ఎండు మిరపకాయలు, కరివేపాకు వేయించి ఆరబెట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత మెంతులు నూనె లేకుండా దోరగా వేయించుకుని పెట్టుకోవాలి. వేయించి పెట్టుకున్నవి అన్నీ ఉప్పు వేసుకుని మిక్సీ పట్టుకొని, పక్కన పెట్టుకోవాలి. కందను బాగా శుభ్రంగా కడిగి, తొక్క తీసి చిన్న ముక్కలుగా తరుగుకోవాలి. ఆ తరిగిన ముక్కలని కొంచెం పసుపు వేసుకుని ఉడికించుకోవాలి. ఒక మూకుడులో నూనె వేసుకుని ఉడికిన కందముక్కలు వేసి, దానిమీద చింతపండు గుజ్జు, బెల్లం వేసి, దానిమీద మెంతికారం వేసి కొంచెంసేపు వేగనివ్వాలి. 5 నిమిషాలు వేగాక మూకుడులోంచి తీసుకోవాలి.

33. కంద - బచ్చలికూర

కావలసిన పదార్థాలు

కందదుంప	-	అర కిలో (1/2 కేజీ)
బచ్చలి	-	2 కట్టలు
ఆవాలు	-	2 టేబుల్ స్పూన్స్
ఎండుమిరపకాయలు	-	2
(ఆవాలు, మిరపకాయలు 2 కలిపి రుబ్బుకోవాలి)		
చింతపండు గుజ్జు	-	3 టేబుల్ స్పూన్స్
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె	-	3 టేబుల్ స్పూన్స్
శనగపప్పు	-	2 టేబుల్ స్పూన్స్
మినపప్పు	-	2 టేబుల్ స్పూన్స్
ఆవాలు	-	కొంచెం
జీలకర్ర	-	కొంచెం
పసుపు	-	చిటికెడు
ఎండుమిరపకాయలు	-	3 (పోపుకు)
వడియాలు	-	(గుమ్మడి / చిట్టి వడియాలు)
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

ముందుగా బాగా కడిగిన కందని తొక్క తీసి, చిన్న ముక్కలుగా చేసి పసుపు వేసి ఉడికించుకోవాలి. బచ్చలి కూడా కందముక్కలతో కలిపి (రెండూ ఒకేసారి కుక్కర్‌లో పసుపు వేసి ఉడికించుకోవాలి. ఆ తరువాత ఉడికినవాటి నుంచి నీరు వార్చి ఒక గరిటతో బాగా ముద్దలా చేసుకోవాలి. ఆ ముద్దపైన చింతపండు గుజ్జు, ఉప్పు వేసుకోవాలి. ఒక మూకుడు తీసుకుని నూనె వేసుకొని పోపు దినుసులు, వడియాలు వేసి వేయించుకోవాలి. ఆ పోపులో పైన రెడీ చేసి పెట్టుకున్న ముద్దను కలిపి, స్టవ్ కట్టేసే ముందు రుబ్బిపెట్టుకున్న ఆవాలు, మిరపకాయలు ముద్ద వేసుకుని, బాగా కలుపుకుని అన్నంతోపాటు తినాలి.

34. కంద అట్లు

కావలసిన పదార్థాలు

కంద	-	1/2 కేజీ
పెసరపప్పు	-	50 గ్రా.
బియ్యం	-	100 గ్రా.
ఎండుమిరపకాయలు	-	10
ఇంగువ	-	చిటికెడు
జీలకర్ర	-	1/2 స్పూన్
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె	-	అట్లు కాల్చడానికి

తయారీ విధానం

కంద చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి బాగా కడిగి కంద, పెసరపప్పు, బియ్యం, మిర్చి, ఇంగువ, ఉప్పు, జీలకర్ర అన్నీ వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. పెనం వేడి చేసి, నూనె వేసి రుబ్బుకున్న పిండిని చిన్న చిన్న అట్లుగా వేసుకొని రెండు వైపులా ఎర్రగా కాల్చుకోవాలి. ఈ అట్లని అన్నంలో నెయ్యి వేసుకుని నలుచుకుని తినవచ్చు లేదా అలాగే టిఫిన్‌లా కూడా తినవచ్చు. జతగా పెరుగు పచ్చడి చేసుకోవచ్చు.

35. వంకాయ-అనుగులు ముద్దకూర

కావలసిన పదార్థాలు

వంకాయలు	-	అరకిలో (1/2 కేజీ) (తెల్లనివి, పెద్దవి)
పచ్చి అనపగింజలు	-	1 గ్లాసు
పచ్చిమిరపకాయలు +	-	3+1 చిన్న ముక్క
అల్లం + జీలకర్ర (పేస్ట్)	-	+ 1 టేబుల్ స్పూన్
శనగపప్పు	-	1 టేబుల్ స్పూన్
మినపప్పు	-	1 టేబుల్ స్పూన్
ఆవాలు, జీలకర్ర	-	కొంచెం
ఇంగువ	-	కొంచెం
వడియాలు	-	2
ఎర్రమిరపకాయలు	-	2
ఉప్పు	-	తగినంత
చింతపండు గుజ్జు	-	2 టేబుల్ స్పూన్స్
నూనె	-	2 టేబుల్ స్పూన్స్

తయారీ విధానం

ఎండిన అనపగింజలు ముందురోజు రాత్రి నానబెట్టాలి. వంకాయలు పెద్ద ముక్కలుగా తరుగుకుని, ఆ ముక్కలతో పాటు అనుగులు కలిపి చిటికెడు పసుపు వేసి కుక్కరులో ఉడికించుకోవాలి. బాగా మెత్తగా ఉడికాక, ఆ నీళ్ళు వార్చి, కొంచెం మెత్తగా ముద్దలా (కచ్చాపచ్చాగా) చేసుకుని అందులో ఉప్పు, చింతపండు గుజ్జు, పచ్చిమిరపకాయలు, అల్లం ముద్ద వేసుకుని కలుపుకోవాలి. ఆ తరువాత ఒక మూకుడులో తగినంత నూనె వేసుకుని పోపు దినుసులు, వడియాలు అన్నీ వేసి వేయించుకుని పక్కన పెట్టాలి. (పోపు వెంటనే కూరలో కలుపుకుంటే పోపు మెత్తగా అయిపోతుంది. తినే ముందు కలుపుకుంటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది).

ఇదే కూరని వంకాయతో పాటు అనుగులు బదులు శనగలు గానీ / చిక్కుడుకాయలుగానీ / అరటికాయగానీ/ బంగాళాదుంపలు గానీ / బఠానీలతో గానీ పైన చెప్పిన విధానంగానే చేసుకోవచ్చు. వంకాయతో పాటు పనసగింజలతో కూడా ఇలానే చేయవచ్చు.

36. వంకాయ పకోడీ కూర

కావలసిన పదార్థాలు

లేత వంకాయలు చిన్నవి	-	1/2 కేజీ (ముప్వ వంకాయలు)
శనగపిండి	-	200 గ్రా.
కారం	-	
ఉప్పు	-	తగినంత
జీలకర్ర	-	1 చెంచా
వేయించడానికి నూనె		
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

వంకాయలు 4 చీలికలుగా (గుత్తివంకాయకిలా) కింద కట్ అవకుండా కాయలాగే తరుగుకోవాలి. వంకాయలు నీళ్ళల్లోకి తరగాలి. ఇంకో గిన్నెలో శనగపిండి, కారం, ఉప్పు, జీలకర్ర కొంచెం నీళ్ళు పోసి కలపాలి. దీన్ని వంకాయలలో కూరాలి.

మూకుడులో నూనె వేసి దానిలో ఒక్కొక్కటే వేసిగాని, అన్నీ వేసిగాని మెల్లిగా పిండి రాలకుండా వేయించాలి. అంతా బాగా వేగాక దింపేయాలి. ఇంకా పకోడీలా కావాలనుకునేవారు ఈ వంకాయలు కొంచెం వేగాక వంకాయలు విడకుండా పక్కన పెట్టాలి. శనగపిండిలో ఉప్పు, కారం, కొంచెం వాము, చిటికెడు వంటసోడా వేసి బజ్జీపిండిలా కలుపుకోవాలి. మూకుడులో నూనె పోసి సగం ఉడికిన వంకాయలు బజ్జీపిండిలో ముంచి నూనెలో వేయించాలి. మెల్లిగా వేగాక పైన కట్ చేసిన ఉల్లిపాయముక్కలు, కొంచెం కారం వేసి నిమ్మకాయ పిండి స్నాక్స్‌లాగ కూడా తినవచ్చు.

37. బీరకాయ కారం పెట్టిన కూర

కావలసిన పదార్థాలు

బీరకాయలు	- 1 కేజీ
చింతపండు గుజ్జు	- 2 చెంచాలు
ఉప్పు	- తగినంత
బెల్లం	- కొంచెం
నూనె	- 2 చెంచాలు
శనగపప్పు	- 2 చెంచాలు
మినప్పప్పు	- 2 చెంచాలు
ధనియాలు	- 1 చెంచా
జీలకర్ర	- కొంచెం
ఎండుమిరపకాయలు	- 10
పచ్చికొబ్బరి	- 1 చిప్ప
కరివేపాకు	- 2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

బీరకాయలు చెక్కుతీసి పక్కన పెట్టాలి. ఈ చెక్కు పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. బీరకాయ ముక్కలుగా తరగాలి. మూకుడు పెట్టి నూనె కొంచెం వేసి శనగ, మినప, ధనియాలు, జీలకర్ర, ఎర్రమిర్చి, కరివేపాకు అన్నీ వేసి దోరగా కమ్మని వాసన వచ్చేవరకూ వేయించి, అందులో కొబ్బరికోరు వెయ్యాలి. ఆరాక ఈ పోపు ఉప్పు, బెల్లం వేసి మెత్తగా పొడి చేసుకోవాలి.

మూకుడు పెట్టి నూనె వేసి కాగాక బీరకాయ ముక్కలు వేసి కొంచెంసేపు మూత పెట్టాలి. 5 నిమిషాల తర్వాత చింతపండు వేసి, తరువాత కొట్టిన పొడి వేసి 10 నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి. ఉడికితే నూనె పైకి తేలుతుంది. కిందకి దించి బౌల్‌లోకి తీసుకోవాలి.

ఇదే పద్ధతిలో వంకాయ, దొండకాయ, క్యాబేజీ, క్యాప్సికమ్ చేసుకోవచ్చు.

దూట కూరలు (దవ్వ)

38. దూట పులిహోర కూర

కావలసిన పదార్థాలు

అరటిదూట ముక్క	-	పెద్దది
నువ్వుపప్పు	-	4 చెంచాలు
చింతపండు గుజ్జు	-	4 చెంచాలు
ఉప్పు	-	తగినంత
పసుపు	-	చిటికెడు

పోపుకి

శనగపప్పు	-	2 చెంచాలు
మినప్పప్పు	-	2 చెంచాలు
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
జీలకర్ర	-	1/2 చెంచా
ఎండుమిరపకాయలు	-	3
పచ్చిమిర్చి	-	6
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
నూనె	-	4 చెంచాలు

తయారీ విధానం

ముందుగా దూటని చక్రాలలా తరిగి, ఆ చక్రాలని సన్నగా చిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. దీన్ని పసుపు వేసి బాగా ఉడకనివ్వాలి. ఉడికాక నీరు వార్చి పిండి ఒక ప్లేటులో పెట్టాలి. మూకుడులో నూపప్పు నూనె లేకుండా వేయించి ఆరాక పొడి కొట్టి పక్కన పెట్టాలి. తరువాత అదే మూకుడులో నూనె వేసి పైన చెప్పిన పోపు వేసి దోరగా వేయించి దాంట్లో ఉడికిన దూట వేసి అందులో చింతపండు రసం, ఉప్పు, నువ్వుల పొడి వేసి బాగా కలిపి దింపాలి.

39. దూట, అరటికాయ ఆవకూర

కావలసిన పదార్థాలు

అరటిదూట ముక్క	-	పెద్ద ముక్క 1
అరటికాయలు	-	2 టేబుల్ స్పూన్స్
చింతపండు గుజ్జు	-	2 చెంచాలు
ఆవాలు	-	2
ఎండుమిరపకాయలు	-	3

(ఆవాలు, మిరపకాయలు 3 కలిపి రుబ్బుకోవాలి)

పోపుకి

శనగపప్పు	-	2 చెంచాలు
మినప్పప్పు	-	2 చెంచాలు
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
పచ్చిమిర్చి	-	3
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె	-	4 చెంచాలు

తయారీ విధానం

దూట చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, అరటికాయలు కూడా పైన చెక్కు తీసి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, రెండూ కలిపి కొంచెం పసుపు వేసి మెత్తగా ఉడికించాలి. బాగా మెత్తగా ఉడికాక ఉప్పు వేసి మెత్తగా చేసి పక్కన పెట్టాలి. మూకుడు పెట్టి నూనె వేసి పోపులన్నీ వేసి వేగాక కరివేపాకు కూడా వేసి దాని మీద చింతపండు వేసి బాగా కలపాలి. దింపే ముందు నూరుకున్న ఆవ వేసి బాగా కలిపి కూర దింపేయాలి.

40. దూట-పెసరపప్పు కూర

కావలసిన పదార్థాలు

దూట ముక్క	- 1
పెసరపప్పు	- 1 కప్పు
ఉప్పు	- తగినంత

పోపు సామాను

శనగపప్పు	- 2 చెంచాలు
మినప్పప్పు	- 2 చెంచాలు
ఆవాలు	- 1/2 చెంచా
జీలకర్ర	- 1/2 చెంచా
ఇంగువ	- చిటికెడు
కరివేపాకు	- 2 రెబ్బలు
నూనె	- 2 చెంచాలు
పచ్చికొబ్బరికోరు	- 1 కప్పు

తయారీ విధానం

ముందుగా దూటని సన్నంగా తరుగుకోవాలి. పెసరపప్పు, దూట రెండూ కలిపి చిటికెడు పసుపు వేసి బెత్తు పదునుగా (పొడిపొడిగా, మెత్తగా అవకూడదు) ఉడికించి పక్కన పెట్టాలి. బాణలిలో నూనె వేసి పోపు సామాను వేసి దోరగా వేయించి అందులో ఉడికించిన దూట, తరువాత కొబ్బరికోరు వేసి ఉప్పు కూడా వేసి బాగా కలిపి దింపేయాలి.

41. అరటిపువ్వు

కావలసిన పదార్థాలు

అరటి పువ్వు	-	పెద్దది 1
కొబ్బరికాయ	-	1 (కోరుకోవాలి)
కందిపప్పు	-	1 కప్పు (వేయించాలి)
చింతపండు గుజ్జు	-	1 చెంచా
శనగపప్పు	-	2 స్పూన్స్
మినపప్పు	-	2 స్పూన్స్
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
జీలకర్ర	-	1/2 చెంచా
పసుపు	-	2 చిటికెలు
ఎండుమిరపకాయలు	-	3
పచ్చిమిర్చి	-	4
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె	-	3 చెంచాలు

తయారీ విధానం

అరటిపువ్వుని బాగుచేసుకుని, వలుచుకోడానికి కొంచెం శ్రమపడాలి. అంతా వలిచాక చెయ్యికి కొంచెం నూనె రాసుకుని సన్నంగా తరుగుకొని, శుభ్రంగా రెండుసార్లు కడగాలి. తరిగేటప్పుడు మజ్జిగలో వేసుకుంటే నల్లబడకుండా ఉంటుంది. ముందుగా బాణలిలో కందిపప్పు ఉడికించుకుని సగం ఉడికాక కడిగి, సన్నంగా తరిగిన అరటిపూవు వేసి బాగా ఉడికించాలి. అందులో పసుపు వేయాలి. ఉడికిన కూరని నీరు లేకుండా వార్చుకోవాలి. మూకుడు పెట్టి దాంట్లో నూనె వేసి అందులో పోపు సామానులు వేసి దోరగా వేయించాలి. అందులో పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, కోరిన కొబ్బరి, చింతపండు, తగినంత ఉప్పు, 1/2 చెంచా పంచదార వేసి బాగా కలపాలి. 5 నిమిషాల తర్వాత కూర దించేయాలి.

42. అరటికాయ వేపుడు

కావలసిన పదార్థాలు

అరటికాయలు	-	2
ఉప్పు	-	తగినంత
జీలకర్ర	-	1 చెంచా
నూనె	-	1 కప్పు
కారం	-	సరిపడ
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

అరటికాయలని నీళ్ళల్లో చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. నీళ్ళల్లో తరగకపోతే నల్లగా అవుతాయి. మూకుడు పెట్టి ఒక కప్పు నూనె వేసి కాగాక అందులో అరటికాయ ఎముక్కలు వేసి వేయించాలి. మెత్తగా అయ్యాక నూనె వదిలేస్తుంది. దాంట్లోంచి నూనె వేరే గిన్నెలో వంపేయండి. అప్పుడు కారం, ఉప్పు, జీలకర్ర, కరివేపాకు వేసి ఒకసారి వేయించండి. వేడి వేడిగా తింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. అన్నం వండడం లేటయితే స్నాక్స్‌లా తినేసే అవకాశం ఉంది. అంత బావుంటుంది.

43. తెలకపిండి

తెలకపిండి అంటే ముందుగా తెలియజెప్పాలి. నువ్వులు గానుగలో ఆడితే నువ్వుల నూనె వస్తుంది. గానుగలో నూనె వచ్చాక అడుగున అచ్చుల్లాగ వస్తుంది. దాన్నే తెలకపిండి అంటారు. తెలకపిండి అచ్చుని పౌడరు కింద చేసి దాన్ని కూరలా చేసుకుంటారు. పూర్వం దీన్ని బాలింతలకి (డెలివరీ అయినవాళ్ళకి) పెట్టేవారు. పిల్లలకి పాలు బాగా ఉంటాయని. ఆ కూర వివరాలు వ్రాస్తున్నాను.

కావలసిన పదార్థాలు

తెలకపిండి పౌడరు	-	1/2 కేజీ (ఇప్పుడు పొడి దొరుకుతోంది)
వెల్లుల్లి గడ్డలు	-	2
నూనె	-	50 గ్రా.
ఉప్పు	-	తగినంత
శనగపప్పు	-	2 టేబుల్ స్పూన్స్
మినపప్పు	-	2 టేబుల్ స్పూన్స్
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
జీలకర్ర	-	1/2 చెంచా
ఎండుమిరపకాయలు	-	4
జీలకర్ర	-	1 స్పూన్

తయారీ విధానం

ముందుగా మూకుడులో 1 గ్లాసు నీళ్ళు పోసి తెలకపిండిని ఉడికించాలి. ఇంకో మూకుడులో నూనె వేసి పోపు సామానులు, వెల్లుల్లి వేసి వేయించాలి. బాగా వేగాక ఉప్పు, 1 చెంచా పంచదార వేసి ముందుగా ఉడికించిన తెలకపిండి వేసి, బాగా కలిపి తీయాలి.



తెలకపిండి-ఆనపకాయ

అన్నీ పైన చేసిన కూరలాగే చేయాలి. ఇందులో ఆనపకాయ చెక్కుతీసి, చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, ఉడికించి నీరు ఉంటే వార్చి పైన కూరలో కలపాలి. ఆనపకాయలాగే బీరకాయ కూడా ఇంతే.

44. ఆనపకాయ, పొట్టు మినప్పప్పు కూర

కావలసిన పదార్థాలు

లేత ఆనపకాయ		
మినప్పప్పు	-	ఒక గ్లాసు
శనగపప్పు	-	2 చెంచాలు
మినప్పప్పు	-	2 చెంచాలు
జీలకర్ర	-	1 చెంచా
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
ఎండుమిరపకాయలు	-	3
ఇంగువ	-	కొద్దిగా
పసుపు	-	చిటికెడు
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె	-	2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

ఆనపకాయ చెక్కు తీసి, చిన్న చిన్న ముక్కలు తరిగి, మినప్పప్పు, ఆనపకాయ ముక్కలు, చిటికెడు పసుపు వేసి మెత్తగా ఉడికించి పక్కన పెట్టాలి. తరువాత మూకుడులో తగినంత నూనె వేసి పోపు సామాను వేసి వేగాక ఉడికించిన ఆనపకాయ, మినప్పప్పు వేసి, తగినంత ఉప్పు వేసి, పైన ఇంగువ కొంచెం నీళ్ళల్లో కలిపి ఆ ఇంగువపాలు కూరలో వేసి బాగా కలిపి 5 నిమిషాల తరువాత కూర దింపేయాలి.

45. ములక్కాడతో పిండి-కొబ్బరి కూర

కావలసిన పదార్థాలు

ములక్కాడలు	-	6
కొబ్బరికాయ	-	1
బియ్యం	-	100 గ్రా.
బెల్లం	-	100 గ్రా.
ఉప్పు	-	తగినంత
మినప్పప్పు	-	1 చెంచా
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
జీలకర్ర	-	1/2 చెంచా
ఎండుమిరపకాయలు	-	2
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
నూనె	-	2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

ముందుగా బియ్యం కడిగి ఒక గంట నీళ్ళల్లో నానబోయాలి. తరువాత బియ్యం, కొబ్బరి, జీలకర్ర, బెల్లం, చిటికెడు ఉప్పు వేసి మెత్తగా రుబ్బి పక్కన పెట్టాలి. ములక్కాడలు ముక్కలు చేసి కొద్దిగా ఉప్పు వేసి ఉడకబెట్టుకోవాలి. తరువాత మూకుడు పెట్టి దాంట్లో నూనె వేయాలి. నూనె వేడి ఎక్కాక మినప్పప్పు, మిర్చి, జీలకర్ర, కరివేపాకు వేసి వేగనివ్వాలి. వేగాక దాంట్లో రుబ్బిన కొబ్బరి ముద్ద వేసి బాగా ఉడకనివ్వాలి. తరువాత ములక్కాడలు కూడా వేయాలి. గరిట జారుగా ఉండాలి. బాగా ఉడికాక తీసేయాలి.

46. చేమగడ్డ కూర

కావలసిన పదార్థాలు

చేమదుంపలు	-	1/2 కేజీ
శనగపప్పు	-	1 చెంచా
మినప్పప్పు	-	1 చెంచా
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
జీలకర్ర	-	1/2 చెంచా
ఎండుమిరపకాయలు	-	2
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
పసుపు	-	చిటికెడు
ఉప్పు	-	తగినంత
ఇంగువపాలు	-	కొంచెం ఇంగువ నీళ్ళల్లో కలిపితే ఇంగువ పాలు
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
నూనె	-	3 టేబుల్ స్పూన్స్

తయారీ విధానం

ముందుగా చేమలు ఉడకబెట్టి ఆరాక తొక్కతీసి పక్కన పెట్టాలి. తరువాత మూకుడులో నూనె వేసి పైన చెప్పిన పోపు సామాను వేసి దోరగా వేయించి తరువాత ఉడకబెట్టిన చేమ, తగినంత ఉప్పు వేసి, పైన ఇంగువ పాలు పోసి బాగా కలపాలి. అంతా కలిశాక కూర దింపేయాలి.

47. పనసపొట్టు - పెసరపప్పు

కావలసిన పదార్థాలు

పనసపొట్టు	-	1/4 కేజీ
పెసరపప్పు	-	1/4 కేజీ
కొబ్బరి కోరు	-	1 కప్పు
శనగపప్పు	-	1 చెంచా
మినప్పప్పు	-	1 చెంచా
జీలకర్ర	-	1 చెంచా
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
ఇంగువ	-	కొద్దిగా
ఎండుమిరపకాయలు	-	1
ఉప్పు	-	తగినంత
పసుపు	-	చిటికెడు
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
నూనె	-	2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

ముందుగా పనసపొట్టు, పెసరపప్పు, పసుపు వేసి పదునుగా ఉడికించి నీరు వార్చి పక్కన పెట్టాలి. మూకుడులో నూనె వేసి పోపు సామాను వేసి దోరగా వేయించి, కొబ్బరి కోరు కూడా వేసి వేయించి అందులో వార్చి ఉంచుకున్న పనసపొట్టు, పెసరపప్పు వేసి, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి కూర దింపేయాలి.



లేత పనసకాయ (పైన తొక్క తీసి పొట్టులా తయారుచేయాలి. పూర్వం కత్తితో సన్నగా పొట్టు చెక్కేవారు. ఇప్పుడు తొక్క తీశాక కాయని సన్నగా ముక్కలు చేసి మిక్సీలో వేస్తున్నారు. ఇప్పుడు పనసపొట్టు కూడా బజారులో దొరుకుతోంది

48. పనసపొట్టు ఆవకూర

కావలసిన పదార్థాలు

పనసపొట్టు	-	1/2 కేజీ
చింతపండు గుజ్జు	-	4 చెంచాలు
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
ఎండుమిరపకాయలు	-	4
పచ్చిమిర్చి	-	6
శనగపప్పు	-	1 చెంచా
మినప్పప్పు	-	1 చెంచా
ఉప్పు	-	తగినంత
పసుపు	-	చిటికెడు
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
వడియాలు	-	2
నూనె	-	5 చెంచాలు

(ఆవాలు, ఎండుమిర్చి కలిపి ముద్దగా నూరుకోవాలి)

తయారీ విధానం

ముందుగా పనసపొట్టు సన్నగా చెక్కి పసుపు, నూనె రాయాలి. తరువాత దాన్ని ఉప్పు, పసుపు వేసి మెత్తగా ఉడికించి వడగట్టాలి. నీళ్ళు బాగా పోయి ఆరాక చేతులతో బాగా పిండుకోవాలి. బాణలి పెట్టి నూనె వేసి వడియాలు, మిర్చి వేయించి, పక్కన పెట్టాలి. మిగిలిన నూనెలో పోపు సామానులు వేసి దోరగా వేయించి, పచ్చిమిర్చి సన్నగా ముక్కలు, కరివేపాకు వేసి వేగాక పనసపొట్టు, దానిమీద చింతపండు రసం, ఆవ, ఎండుమిర్చి కలిపి రుబ్బిన ముద్ద వేసి బాగా కలిపి 5 నిమిషాలు ఉంచి కూర దింపేయాలి. వడియాలు, మిరపకాయలు కూర తినేముందు వేసుకుంటే పోపు కరకరలాడుతూ చాలా బావుంటుంది.

49. పనసగింజలు - కొబ్బరి

కావలసిన పదార్థాలు

పనసగింజలు	-	50
కొబ్బరి కోరు	-	1 కప్పు
శనగపప్పు	-	1 చెంచా
మినప్పప్పు	-	1 చెంచా
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
జీలకర్ర	-	1 చెంచా
ఎండుమిరపకాయలు	-	2
పచ్చిమిర్చి	-	2
ఉప్పు	-	తగినంత
పసుపు	-	చిటికెడు
కరివేపాకు	-	3 రెబ్బలు
నూనె	-	3 చెంచాలు

తయారీ విధానం

ముందురోజు పనసగింజలని ఒకసారి పగలగొట్టి, ఒక గంట ఎండలో పెడితే పైన తొక్కలు సులువుగా వచ్చేస్తాయి. ఆ గింజలని పసుపు వేసి మెత్తగా ఉడికించి పక్కన పెట్టాలి. మూకుడు పెట్టి నూనె వేసి, అందులో పోపు సామాన్లు వేసి వేయించి, దాంట్లో కొబ్బరికోరు కూడా వేసి పైన ఉడికిన పనసగింజలు, తగినంత ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి దింపేయాలి.

50. గుమ్మడి అల్లం కూర

కావలసిన పదార్థాలు

గుమ్మడికాయ	-	చిన్నది
అల్లం	-	50 గ్రా.
పచ్చిమిర్చి	-	4
ఉప్పు	-	తగినంత

పోపు

శనగపప్పు	-	2 చెంచాలు
మినపప్పు	-	2 చెంచాలు
ఎండుమిరపకాయలు	-	2
జీలకర్ర	-	1/2 చెంచా
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
పసుపు	-	చిటికెడు
గుమ్మడి వడియం	-	1
నూనె	-	2 చెంచాలు
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

గుమ్మడికాయ లేతది చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసుకోవాలి. లేతదే కనుక తొక్క తీయక్కరలేదు. దాన్ని నీళ్ళు పోసి, కొంచెం ఉప్పు, పసుపు, అల్లం, పచ్చిమిర్చి ముద్ద వేసి మెత్తగా ఉడకనివ్వాలి. ఉడికాక ఒక ప్లేటులోకి తీసుకోవాలి. మూకుడులో నూనె వేసి పోపు దోరగా వేయించి పక్కన పెట్టాలి. దానిలో ఉడికిన కూర వేసి బాగా కలపాలి. తినేముందు వడియాలు, పోపు కలపాలి.

51. పోలేరమ్మ కూర

కావలసిన పదార్థాలు

బీరకాయ	-	1
బెండకాయ	-	2
అరటికాయ	-	
కాకరకాయ		
దొండకాయలు		
తోటకూర	-	2 కట్టలు
పొట్లకాయ		
ఉప్పు	-	తగినంత
చింతపండు	-	కొంచెం
బెల్లం	-	కొంచెం
నూనె	-	4 చెంచాలు

పోపు

శనగపప్పు	-	2 చెంచాలు
మినప్పప్పు	-	2 చెంచాలు
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
ఇంగువ	-	కొంచెం
ఎండుమిరపకాయలు	-	4
జీలకర్ర	-	1/2 చెంచా
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

ముందుగా అన్ని కూరగాయలు కడిగి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, ఉప్పు, చింతపండు రసం, బెల్లం వేసి మెత్తగా ఉడికించాలి. దీనిలో పైన చెప్పిన పోపు వేయించి ఈ కూరలో కలపాలి. అంతా కలిసేలా బాగా కలిపి దింపేయాలి.

పప్పుకూరలు

52. ములగాకు పప్పుకూర

కావలసిన పదార్థాలు

ములగాకు	-	1 పెద్ద కట్ట
కందిపప్పు	-	1 పెద్ద గ్లాసుడు
కొబ్బరికాయ	-	పెద్దది 1
ఉప్పు	-	2 చెంచాలు
శనగపప్పు	-	2 చెంచాలు
మినప్పప్పు	-	2 చెంచాలు
ఎండుమిరపకాయలు	-	4
జీలకర్ర	-	1 చెంచా
ఆవాలు	-	1 చెంచా
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
పసుపు	-	చిటికెడు
నూనె	-	2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

ముందుగా ములగ ఆకు అంతా వలిచి కొంచెం తరుగుకొని ఒక చెంచా ఉప్పు వేసి బాగా నలిపితే ముద్దలా అవుతుంది. నీరు వస్తుంది. ఆ నీరు 2 చేతులతో పిండి పిడపలా అవుతుంది. పక్కన పెట్టాలి. కందిపప్పు దోరగా వేయించుకుని, గ్లాసునీళ్ళు పోసి, చిటికెడు పసుపు వేసి ఉడికించాలి. అది ఉడికే లోపు కొబ్బరి కొట్టి కోరుకుని పక్కన పెట్టాలి. ఉడికిన కందిపప్పులో ములగాకు వేసి మరీ మెత్తగా కాకుండా, బెత్తు పదునుగా ఉడికించి నీరు వార్చి పెట్టాలి. మకుడు పెట్టి నూనె వేసి అందులో పోపు వేసి వేగాక కొబ్బరి కోరు వేసి

ఒక్కసారి దోరగా వేయించి అందులో ములగాకు. పప్పు ఉడికినది ఇందులో వేసి కొంచెం ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి దించేయాలి. ఇందులోకి ముందు చెప్పిన టెంక పచ్చడి, నీరుకాయపిందెలు నంజుకుంటే చాలా చాలా బావుంటుంది. ఈ కూర పిల్లలకి తప్పక పెట్టాలి. కళ్ళ అద్దాలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇది జూలై (అంటే ఆషాఢమాసంలో 4 ఆదివారాలు వండేవారు మా చిన్నప్పుడు. అప్పుడు లేత మునగాకు వస్తుంది. పూర్వీకులకు ఎంతో ముందుచపు ఉండేది.



ఇలాగే పొన్నగంటి ఆకు, మెంతిఆకులతో కూడా పప్పుకూరలు పైవిధంగానే చేసుకోవచ్చు.

అంతేగాక బీరపొట్టుతో కూడా చేసుకోవచ్చు. బీరపొట్టు శుభ్రం చేసుకొని, మిక్సీలో వేసుకోవాలి. పోపులో బీరపొట్టు వేసి కొంచెం వేగాక ఉడికించిన కందిపప్పు వేసుకోవాలి. మిగిలినదంతా ములగాకు పప్పుకూరలాగే చేయాలి. ఇది చాలా బాగుంటుంది.

తియ్యకూరలు

53. కాకరకాయ బెల్లంపెట్టిన కూర

కావలసిన పదార్థాలు

కాకరకాయలు	-	1/2 కేజీ
చింతపండు గుజ్జు	-	10 గ్రా.
బెల్లం కోరు	-	100 గ్రా.
ఉప్పు	-	తగినంత
శనగపప్పు	-	2 చెంచాలు
మినప్పప్పు	-	2 చెంచాలు
ఎండుమిరపకాయలు	-	3
జీలకర్ర	-	1/2 చెంచా
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
పసుపు	-	చిటికెడు
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
నూనె	-	2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

ముందుగా కాకరకాయలని శుభ్రంగా కడిగి చక్రాలలా పలచగా తరిగి ఉడకబెట్టాలి. నీరు కొంచెం ఉంటే వార్చాలి. వార్చిన ఆ కూరమీద బెల్లం, చింతపండు, ఉప్పు వేసి పాకం వచ్చేవరకూ బాగా ఉడికించాలి. బాగా ఉడికాక పక్కన పెట్టాలి. మూకుడులో నూనె వేసి పైన చెప్పిన పోపు సామాను వేసి దోరగా వేయించి, కమ్మని వాసన వచ్చాక ఉడికిన కాకరకాయ కూర దాంట్లో వేసి బాగా కలిపి దించాలి.

54. చిక్కుడుకాయ బెల్లం కూర

కావలసిన పదార్థాలు

చిక్కుడుకాయలు	-	1/2 కేజీ
చింతపండు గుజ్జు	-	ఒక చిన్న కప్పు
బెల్లం కోరు	-	అదే ఒక చిన్న కప్పు
ఉప్పు	-	తగినంత
శనగపప్పు	-	2 చెంచాలు
మినప్పప్పు	-	2 చెంచాలు
ఎండుమిరపకాయలు	-	8
జీలకర్ర	-	1/2 చెంచా
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
పసుపు	-	చిటికెడు
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
నూనె	-	2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

ముందుగా చిక్కుడుకాయలు బాగుచేసుకుని చిన్నవైతే కాయలు పళంగా వండుకోవాలి. పెద్దవైతే 2 ముక్కలు చేసుకుని మూకుడులో 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి మెత్తగా ఉడికించాలి. నీళ్ళు ఉంటే వార్చేయాలి. మూకుడు పెట్టి నూనె వేసి కాగాక పోపుసామాన్లు వేసి దోరగా వేగాక ఉడికిన చిక్కుడు కాయలు వేసి, ఉప్పు, బెల్లం, చింతపండు వేసి, బాగా కలిసేలా కలపాలి. పాకంలా వస్తుంది అప్పుడు దింపేయాలి. అన్నంలోకి చాలా బావుంటుంది.

ఇదే విధంగా గోరుచిక్కుడు కాయలతో కూడా చేసుకోవచ్చు.

పులుసులు

55. తోటకూర పులుసు

కావలసిన పదార్థాలు

తోటకూరలో 2 రకాలు ఉంటాయి. 1) మొక్క తోటకూర (ఇది కూర వండుకోవడానికి బావుంటుంది. 2) కొయ్య తోటకూర అంటారు. ఇది పులుసుకి బావుంటుంది.)

లేత తోటకూర	-	2 కట్టలు
వంకాయలు	-	2
పెసరపప్పు	-	3 చెంచాలు
పచ్చిమిర్చి	-	3
ఉప్పు	-	తగినంత
మెంతులు	-	కొంచెం
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
జీలకర్ర	-	1/2 చెంచా
ఎండుమిరపకాయలు	-	2
చింతపండు	-	నిమ్మకాయంత
ఇంగువ	-	కొద్దిగా
నూనె	-	2 చెంచాలు
బెల్లం	-	కొంచెం

తయారీ విధానం

ముందుగా తోటకూర ఇసక లేకుండా బాగా కడిగి సన్నగా తరిగి దాంట్లో వంకాయ, పచ్చిమిర్చి, పెసరపప్పు వేసి మెత్తగా ఉడికించాలి. ఆ ఉడికినదాంట్లో చింతపండు బాగా మెత్తగా పిసికి వేయాలి. ఉప్పు, బెల్లం వేసి చింతపండు వాసన పోయేవరకూ ఉడికించి, దాంట్లో మెంతులు, ఆవాలు, ఇంగువ, ఎండు మిర్చి వేయించి, అది మెత్తగా నలిపి వేసి బాగా పొంగాక దింపేయాలి.

56. తోటకూర కాడల ఆవ పులుసు

కావలసిన పదార్థాలు

తోటకూర కడలు లేతవి	-	10
చింతపండు	-	కొద్దిగా
బెల్లం	-	నిమ్మకాయంత
ఉప్పు	-	తగినంత
ఆవాలు	-	2 చెంచాలు
బియ్యం	-	2 చెంచాలు
నువ్వుపప్పు	-	2 చెంచాలు
ఎండుమిరపకాయలు	-	4
ఇంగువ	-	కొంచెం
నూనె	-	2 చెంచాలు
పసుపు	-	చిటికెడు
మెంతులు	-	10
పచ్చిమిర్చి	-	2
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

కాడలు శుభ్రంగా కడిగి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరుగుకోవాలి. చింతపండు నీళ్ళల్లో ఉప్పు, పసుపు, బెల్లం, ఈ తరిగిన తోటకూర కాడలు వేసి బాగా ఉడికించాలి. బాగా ఉడికాక ఆవాలు, బియ్యం, నువ్వులు, ఎండుమిర్చి, ఇంగువ ఇవి అన్నీ మెత్తగా ముద్దలా రుబ్బి ఉండలు లేకుండా బాగా కలిపి పైన తయారైన పులుసులో వేసి ఇంకో పొంగు రానిచ్చి కరివేపాకు వేసి, మూకుడులో 1 చెంచా నూనె వేసి ఆవాలు, ఇంగువ, మిర్చి వేసి పోపుని పైన పులుసులో వేయాలి. అంతే పులుసుని దింపేయాలి.

57. బచ్చలి ఆవపులుసు

కావలసిన పదార్థాలు

పెద్ద బచ్చలి కట్ట	
చింతపండు	- పెద్ద నిమ్మకాయంత
ఆవాలు	- 2 చెంచాలు
బియ్యం	- 2 చెంచాలు
ఎండుమిరపకాయలు	- 4
ఇంగువ	- కొద్దిగా
ఉప్పు	- తగినంత
ఆవాలు	- కొంచెం
జీలకర్ర	- కొంచెం
నూనె	- 2 చెంచాలు
ఎండుమిరపకాయలు	- 1

తయారీ విధానం

బచ్చలికూర బాగా కడిగి, సన్నగా తరిగి ఉంచుకోవాలి. చింతపండు రసం తీసి దాంట్లో ఉప్పు, పసుపు వేసి, అందులో తరిగిన బచ్చలి వేసి బాగా ఉడికించాలి. ఆ ఉడికినదాంట్లో ఆవ, మిర్చి, బియ్యం, ఇంగువ వేసి అన్నీ మెత్తగా రుబ్బి, ఆ రుబ్బినది బచ్చలిలో వేసి ఉండ కట్టకుండా బాగా కలపాలి. కొంచెం చిన్న బెల్లం ముక్క వేసి బాగా మరిగాక దింపేయాలి. దాంట్లో ఆవాలు, మిర్చి, ఇంగువ పోపు వేసి కలపాలి.

58. గోంగూర పులుసు

కావలసిన పదార్థాలు

గోంగూర కట్ట	-	1 పెద్దది
చింతపండుగుజ్జు	-	4 చెంచాలు
వేయించిన నువ్వులపొడి	-	4 చెంచాలు
ఎండుమిరపకాయలు	-	10
ఇంగువ	-	కొంచెం
మెంతులపొడి	-	కొంచెం
మెంతులు	-	కొంచెం
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
నూనె	-	2 చెంచాలు
ఉప్పు	-	తగినంత

తయారీ విధానం

ముందుగా గోంగూరని కడిగి, శుభ్రం చేసుకుని సన్నగా తరిగి కొంచెం నీళ్ళు పోసి ఉడికించాలి. ఈ ఉడికించినదాంట్లో చింతపండు రసం, ఉప్పు వేసి బాగా ఉడకనివ్వాలి. దాంట్లో నువ్వులపొడి, మిరపకాయలు వేయించి, ఒకసారి దంచి వేయాలి. మూకుడులో 2 చెంచాల నూనె వేసి మెంతులు, ఆవాలు, ఇంగువ, 2 చెంచాల మిర్చి పౌడరు వేసి దోరగా వేయించి పైన పులుసులో కలపాలి. అంతా బాగా కలిసేలా కలిపి పులుసు దించేయాలి.

59. మామిడికాయ, ఆనపకాయ పులుసు

కావలసిన పదార్థాలు

ఆనపకాయ	-	1/2 ముక్క
మామిడికాయలు	-	2
పచ్చిమిర్చి	-	2
పసుపు	-	చిటికెడు
బెల్లం	-	50 గ్రా.
ఉప్పు	-	తగినంత
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
జీలకర్ర	-	1/2 చెంచా
మెంతులు	-	10 గింజలు
ఎండుమిరపకాయలు	-	2
నూనె	-	2 చెంచాలు
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

ముందుగా ఆనపకాయ, మామిడికాయలు ముక్కలుగా తరిగి, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, బెల్లం, పసుపు వేసి బాగా ఉడకనివ్వాలి. ఉడికాక గరిటతో మెత్తగా నలపాలి. మూకుడులో నూనె వేసి ఎండుమిర్చి వేయించినవి పులుసులో వేయాలి. ఆవాలు, మెంతులు, మిర్చి, ఇంగువ పోపు వేసి పులుసులో కలపాలి. ఆఖరున కరివేపాకు వేసి దింపేయాలి.

60. చింతకాయ, ఆనపకాయ పులుసు

కావలసిన పదార్థాలు

ఆనపకాయ	-	1/2 ముక్క
చింతకాయలు	-	1/4 కేజీ
ఆవాలు	-	2 చెంచాలు
జీలకర్ర	-	1/2 చెంచా
ఎండుమిరపకాయలు	-	3
బియ్యం	-	కొంచెం
బెల్లం	-	కొంచెం
పచ్చిమిర్చి	-	2
పసుపు	-	చిటికెడు
నూనె	-	2 చెంచాలు
ఇంగువ	-	కొంచెం
ఉప్పు	-	తగినంత
కొత్తిమీర	-	కొంచెం

తయారీ విధానం

ముందుగా చింతకాయలు ఉడికించి, రసం తీసి పక్కన పెట్టాలి. ఆనపకాయ ముక్కలు తరిగి ఉప్పు, పసుపు, బెల్లం కొంచెం వేసి ఉడికించాలి. ఈ ఉడికిన దాంట్లో చింతకాయ పులుసు పోసి మరగనివ్వాలి. ఆవ, ఎండుమిర్చి, బియ్యం, ఇంగువా మెత్తగా రుబ్బి ఈ పులుసులో కలిపి ఉండలు కట్టకుండా బాగా కలిపి, పొంగాక దించాలి. దించే ముందు కళాయిలో నూనె వేసి ఆవాలు, మెంతులు, ఇంగువు, ఎండుమిర్చి ఒకటి వేసి పోపు వేగాక పులుసులో వెయ్యాలి. పైన కొత్తిమీర వెయ్యాలి.

61. కంద పులుసు

కావలసిన పదార్థాలు

కంద	-	1/4 కేజీ
చింతపండు	-	నిమ్మకాయంత
ఉప్పు	-	తగినంత
పసుపు	-	చిటికెడు
బెల్లం	-	కొంచెం
నువ్వులపప్పు పొడి	-	3 చెంచాలు
ఎండుమిరపకాయలు	-	2
పచ్చిమిర్చి	-	2
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
నూనె	-	2 చెంచాలు
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
ఇంగువ	-	కొంచెం

తయారీ విధానం

ముందుగా కంద చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి పసుపువేసి మెత్తగా ఉడికించాలి. దీన్ని మెత్తగా చేసి దీంట్లో చింతపండు పులుసు రసం, ఉప్పు, బెల్లం వేసి బాగా ఉడకనివ్వాలి. దీంట్లో నువ్వులు వేయించి పొడుం కొట్టి వేయాలి. దీంట్లో ఆవాలు, మిర్చి, ఇంగువ పోపు వేసి పైన కరివేపాకు వేసి బాగా ఉడకనిచ్చి దింపేయాలి.

62. దబ్బకాయ పులుసు

కావలసిన పదార్థాలు

దబ్బకాయ చెక్క	-	1
చింతపండుగుజ్జు	-	2 చెంచాలు
బెల్లం	-	నిమ్మకాయంత
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
మెంతులు	-	10
ఉప్పు	-	తగినంత
పచ్చిమిర్చి	-	2
ఎండుమిరపకాయలు	-	2
ఇంగువ	-	కొంచెం
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
పసుపు	-	చిటికెడు
నూనె	-	2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

దబ్బకాయ చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, దాంట్లో ఉప్పు, పసుపు, బెల్లం, పచ్చిమిర్చి, చింతపండు గుజ్జు అన్నీ వేసి బాగా ఉడకనివ్వాలి. పులుసు బాగా పొంగాక, ముక్క మెత్తపడితే దింపేయాలి. మూకుడు పెట్టి 2 స్పూన్స్ నూనె వేసి మెంతులు, ఆవాలు, ఎండుమిర్చి, ఇంగువ వేసి పోపు దోరగా వేయించి పులుసులో కలపాలి. పైన కరివేపాకు వేయాలి.

63. కాకరకాయ కొళంబు (పులుసు)

కావలసిన పదార్థాలు

కాకరకాయలు	-	పెద్దవి అయితే 2, చిన్నవి అయితే 3
చింతపండు	-	పెద్ద నిమ్మకాయంత
ఉప్పు	-	తగినంత

కొళంబుకి కావలసినవి

శనగపప్పు	-	2 చెంచాలు
మినపప్పు	-	2 చెంచాలు
బియ్యం	-	1 చెంచా
ధనియాలు	-	2 చెంచాలు
మిరియాలు	-	1చెంచా
జీలకర్ర	-	1/2 చెంచా
ఎండుమిరపకాయలు	-	6
ఇంగువ	-	కొంచెం
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
కొబ్బరిచిప్ప	-	చిన్నది (చిన్నగా ముక్కలు చేసినవి)
నూనె	-	3 చెంచాలు
బెల్లం	-	కొద్దిగా
పచ్చిమిర్చి	-	2
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
పసుపు	-	చిటికెడు

తయారీ విధానం

పైన చెప్పినవన్నీ వేయించి ఆరాక అది, కొబ్బరి కలిపి మెత్తగా ముద్దలా రుబ్బి పక్కన పెట్టాలి. మూకుడులో 2 చెంచాల నూనె వేసి దాంట్లో సన్నగా తరిగిన కాకరముక్కలు, కొంచెం వేయించి, దాంట్లో చింతపండు, ఉప్పు, బెల్లం, పసుపు, పచ్చిమిర్చి వేసి బాగా మరగనివ్వాలి. పైన రుబ్బిన కొబ్బరి ముద్ద ఈ పులుసులో వేసి ఇంకోసారి బాగా పొంగనిచ్చి, కరివేపాకు వేసి దింపేయాలి.

64. వంకాయ పచ్చిపులుసు

కావలసిన పదార్థాలు

పెద్ద వంకాయలు	-	2
చింతపండు	-	కొద్దిగా
ఉప్పు	-	తగినంత
పచ్చిమిర్చి	-	6
పసుపు	-	చిటికెడు

పోపు

మెంతులు	-	10 గింజలు
ఆవాలు	-	కొంచెం
ఎండుమిరపకాయలు	-	2
ఇంగువ	-	కొంచెం
బెల్లం	-	కొంచెం
నూనె	-	1 చెంచా
కొత్తిమీర	-	కొంచెం
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

వంకాయలని కడిగి, పైన నూనె రాసి కాల్చుకోవాలి. ఆరాక తొక్క తీసి ఉంచుకోవాలి. చింతపండు రసం తీసి, అందులో పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, బెల్లం దంచి, ఈ వంకాయ కూడా దంచి పచ్చిపులుసు తయారుచేయాలి. ఇందులో ఆవాలు, మిర్చి, మెంతులు, ఇంగువ పోపు వేయించి వేయాలి. కొత్తిమీరి పైన వేయాలి. ఇష్టం అయినవాళ్ళు ఉల్లిపాయలు సన్నగా తరిగి పోపు వేగాక అందులో వేసి వేయించుకుని పచ్చిపులుసులో కలుపుకోవచ్చు. చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

65. మజ్జిగ చారు

కావలసిన పదార్థాలు

చిక్కని మజ్జిగ	-	
ఉప్పు	-	తగినంత
పసుపు	-	చిటికెడు
పచ్చిమిర్చి	-	3
కొత్తిమీర	-	1 కట్ట చిన్నది

పోపు

మెంతులు	-	10 గింజలు
ఆవాలు	-	కొంచెం
వాము	-	కొంచెం
ఎండుమిరపకాయలు	-	1
ఇంగువ	-	కొంచెం
నూనె	-	1 చెంచా
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

చిక్కని మజ్జిగలో ఉప్పు, పసుపు వేసి అందులో పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర దంచి వేయాలి. ఇందులో పోపు వేయించి వేసి బాగా కలపాలి.

66. పునుగుల పులుసు

కావలసిన పదార్థాలు

పెసరపప్పు	-	1 పెద్ద గ్లాసు
పచ్చిమిర్చి	-	4
జీలకర్ర	-	1 చెంచా
వంటసోడా	-	చిటికెడు
నూనె	-	వేయించడానికి
చింతపండు	-	నిమ్మకాయంత
ఉప్పు	-	తగినంత
బెల్లం	-	కొంచెం
టమాటాలు	-	2
మినప్పప్పు	-	1 చెంచా
ఆవాలు	-	కొంచెం
జీలకర్ర	-	కొంచెం
ఎండుమిరపకాయలు	-	2
పచ్చిమిర్చి	-	3
కొత్తిమీర	-	కొంచెం

తయారీ విధానం

ముందుగా పెసరపప్పు కడుక్కుని నీరు లేకుండా పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, జీలకర్ర వేసి మెత్తగా, గట్టిగా రుబ్బాలి. పొయ్యిమీద మూకుడులో నూనె పోసి కాగాక రుబ్బిన పప్పులో కొంచెం వంటసోడా వేసి పునుగులు వేసి కరకర అయ్యేలాగ వేయించి, పక్కన పెట్టాలి.

ఒక గిన్నెలో నూనె వేసి పోపు వేసి మిర్చి, సన్నగా తరిగిన టమోటాలు వేసి వేయించి మగ్గాక చింతపండు పులుసు, ఉప్పు, బెల్లం వేసి బాగా పొంగనివ్వాలి.

బాగా పొంగాక ఆపేసి, ఈ పునుగులు ఆ వేడి పులుసులో వేసి ఒక్కసారి పొంగనిచ్చి, 2 పునుగులు చిదిపి పులుసులో వేసే పులుసు చిక్కగా అవుతుంది. పైన కొత్తిమీర వేసి పొయ్యి ఆపేసి మూత పెట్టాలి. 10 నిమిషాలకి ఆ పులుసుని పునుగులు పీల్చుకుని చాలా చాలా రుచిగా ఉంటాయి. ఇది అన్నంలోకి, గోధుమ రొట్టెలలోకి తినవచ్చు. వట్టిగా కూడా తినవచ్చు.



67. మామిడిపళ్ళ రసావళి

కావలసిన పదార్థాలు

మామిడిపండు పలచని రసం	-	1/2 కేజీ
బెల్లం	-	కొంచెం
ఉప్పు	-	తగినంత

పోపు

ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
ఇంగువ	-	కొంచెం
ఎండుమిరపకాయలు	-	2
నూనె	-	2 చెంచాలు
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

మామిడిపళ్ళ రసంలో బెల్లం, ఉప్పు వేసి, దాంట్లో పోపు వేసి కలపాలి. ఇది అన్నంలోకి, ఉత్తగా తాగడానికి కూడా బాగుంటుంది.

68. కందికట్టు

కావలసిన పదార్థాలు

కందిపప్పు	-	1/4 కేజీ
జీలకర్ర	-	కొంచెం
ఉప్పు	-	తగినంత
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
నెయ్యి	-	1 చెంచా
మినప్పప్పు	-	1 చెంచా
ఎండుమిరపకాయ	-	1

తయారీ విధానం

ముందుగా కందిపప్పు దోరగా, కమ్మని వాసన వచ్చేవరకూ వేయించుకుని అది ఆరాక ఉప్పు, జీలకర్ర వేసి రుబ్బుకోవాలి. మూకుడులో కొంచెం నూనె వేసి మినప్పప్పు, జీలకర్ర, మిరపకాయ, కరివేపాకు వేసి వేగాక రుబ్బిన కందిపప్పు ముద్ద వేసి బాగా ఉడకనివ్వాలి. గరిటజారుగా చేసుకుని వేడి వేడిగా అన్నంలో వేసుకుని నెయ్యి వేసుకు తింటే చాలా బావుంటుంది. కావలసినవాళ్ళు వెల్లుల్లిరేకలు వేయించుకుని కలపవచ్చు. మా చిన్నప్పుడు మడి. వేసేవారు కాదు. డెలివరీ అయినవాళ్ళకే వెల్లుల్లి వాడేవారు.

69. ముక్కల పులుసు (దప్పళం)

కావలసిన పదార్థాలు

ఆనపకాయ, గుమ్మడికాయ, చిలగడదుంప, ములక్కాడలు,
బెండకాయ, వంకాయ ముక్కలు
చింతపండు గుజ్జు

బెల్లం	-	తగినంత
(తీపి ఎక్కువ తినేవాళ్లు ఎక్కువ వేసుకోవచ్చు)		
ఉప్పు	-	తగినంత
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
జీలకర్ర	-	1/2 చెంచా
ఎండుమిరపకాయ	-	2
మెంతులు	-	10
మెంతిపిండి	-	1/2 చెంచా
పసుపు	-	కొంచెం
శనగపిండి/బియ్యంపిండి	-	2 చెంచాలు
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
కొత్తిమీర	-	కొంచెం
నూనె	-	2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

ముందుగా అన్ని రకాల కూరలను కడిగి, కొంచెం పెద్దసైజులో ముక్కలను కోసుకోవాలి. మూకుడు పెట్టి, కొంచెం నూనె వేసి, అందులో పోపు వేసి వేగాక రెడీగా ఉంచుకున్న ముక్కలను వేసి, పసుపు, ఉప్పు వేసి, నీరు పోసి ఉడికించాలి. తరువాత చింతపండు గుజ్జు, బెల్లం (ఈ పులుసు తియ్యగా ఉంటేనే బాగుంటుంది), వేయాలి. పులుసు మరిగాక చిక్కబడడానికి శనగపిండి/బియ్యంపిండి నీటిలో కలిపి పెట్టి, బాగా మరిగాక పైన కొత్తిమీర చల్లి దించుకోవాలి. దీనితో ముద్దపప్పు కాంబినేషన్ బాగుంటుంది. (కందిపచ్చడి, పెసరపచ్చడికి కూడా ఈ పులుసు నంజుకుని తింటే బాగుంటుంది.)

పచ్చడి ముక్కలు

70. చిన్న చిన్న మామిడిపిందెలతో

ఇందులో రెండు రకాలు. 1. ఎర్రమిర్చి, ఆవాలతో 2. పచ్చిమిర్చి ఆవాలతో

ఎర్రమిర్చితో

కావలసిన పదార్థాలు

చిన్న చిన్న మామిడిపిందెలు	- 20 (గట్టివి, కరకరమనాలి)
ఎండుమిరపకాయలు	- 6
ఉప్పు	- తగినంత
ఇంగువ	- కొంచెం
ఆవాలు	- 2 చెంచాలు
నువ్వుల నూనె	

తయారీ విధానం

ముందుగా మామిడి పిందెలు కడిగి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి నీటిలో పోయాలి. ఆ తర్వాత ఆ నీరు అంతా వంచేయాలి. ఎండుమిర్చి, ఆవాలు, ఇంగువ, ఉప్పు వేసి మెత్తగా రుబ్బి తరిగి ఉంచిన మామిడిముక్కలు వేసి, నూనె కూడా వేసి బాగా కలిపి మూతపెట్టాలి. ఆ మరునాడుకి ఊరి చాలా చాలా బావుంటుంది.



పచ్చిమిరపకాయలతో తయారీ విధానం

అన్నీ పైన చెప్పిన వస్తువులే, పైన పద్ధతే. ఎర్రమిరపకాయల బదులు 6 పచ్చిమిర్చి వేసి రుబ్బి బాగా కలుపుకుని మూతపెట్టి ఉంచితే మరునాడుకి చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

71. వంకాయతో పచ్చడి ముక్కలు

కావలసిన పదార్థాలు

సన్ననివి, లేతవి, నల్లని		
పొడుగు వంకాయలు	-	6
కొత్తిమీర	-	పెద్ద కట్ట 1
పచ్చిమిరపకాయలు	-	6
చింతపండు గుజ్జు	-	4 చెంచాలు
ఇంగువ	-	కొంచెం
ఉప్పు	-	తగినంత
బెల్లం	-	కొంచెం

తయారీ విధానం

ముందుగా వంకాయలని కడిగి, చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి నీళ్ళల్లో వేయాలి. కొత్తిమీర, పచ్చిమిరప, ఉప్పు, బెల్లం, ఇంగువ అన్నీ మెత్తగా రుబ్బి ఈ రుబ్బిన ముద్దలో పైన తరిగిన వంకాయ ముక్కలని (నీళ్ళు అన్నీ బాగా వంపేసి) దీంట్లో కలిసేలా కలపాలి. ఒక గంట అయ్యాక బాగా ఊరి అన్నంలోకి చాలా చాలా బావుంటుంది.



పచ్చడి ముక్కలు

ఇప్పుడు పచ్చికూరలతో చేసేవన్నీ సలాడ్స్ అంటున్నారు అవ్వ పేరే ముసలమ్మ అన్నట్లు మా చిన్నప్పుడు అన్నీ పచ్చికూరలతో చేసి దాన్ని పచ్చడిముక్కలు అనేవారు. అన్నీ మా పెరటిలోనివే. మా మామ్మగారు చేసేవారు అప్పటివి కొన్ని రాస్తున్నాను.

72. దొండకాయతో పచ్చడి ముక్కలు

కావలసిన పదార్థాలు

దొండకాయలు లేతవి	-	1/4 కేజీ
లేత పచ్చిమిరపకాయలు	-	10
నిమ్మకాయలు	-	3
ఉప్పు	-	తగినంత
వాము	-	1/4 చెంచా
ఇంగువ	-	కొంచెం
పసుపు	-	చిటికెడు

తయారీ విధానం

ముందుగా దొండకాయలని శుభ్రంగా కడిగి సన్నగా, పొడుగ్గా ముక్కలు తరగాలి. అలాగే మిర్చి కూడా చిన్నగా తరగాలి. దీంట్లో ఉప్పు, పసుపు, నిమ్మరసం, ఇంగువ వేసి బాగా కలిపి, 2-3 గంటల తర్వాత మిర్చి, దొండకాయ ఊరి ముద్దపప్పులో నంజుకొని తింటే ఆ రుచే వేరు.

73. మామిడి అల్లంతో

కావలసిన పదార్థాలు

మామిడి అల్లం	-	1/4 కేజీ
లేత పచ్చిమిరపకాయలు	-	50 గ్రా.
నిమ్మకాయలు	-	చిన్నవైతే 3, పెద్దవైతే 2
ఉప్పు	-	తగినంత
వాము	-	1/4 చెంచా
ఇంగువ	-	కొంచెం
పసుపు	-	చిటికెడు

తయారీ విధానం

ముందుగా మామిడల్లం చెక్కు తీసి చిన్న చిన్న ముక్కలైనా, పొడుగ్గా ముక్కలైనా వారి వారి ఇష్టంబట్టి తరుగుకొని, మిర్చి కూడా అలాగే తరుక్కోవాలి. దాంట్లో ఉప్పు, పసుపు, వాము, నిమ్మరసం వేసి బాగా కలిపి ఉంచి మర్నాడుకి ఊరి చాలా బావుంటుంది.

74. దబ్బకాయ

కావలసిన పదార్థాలు

దబ్బకాయ	-	పెద్దది పచ్చగా ముగ్గినది
లేత పచ్చిమిరపకాయలు	-	100 గ్రా.
వాము	-	1/4 చెంచా
ఉప్పు	-	తగినంత
పసుపు	-	చిటికెడు

తయారీ విధానం

దబ్బకాయని, మిర్చిని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరుగుకోవాలి. (మామిడల్లం, దొండకాయల్లాగే). ఊరాక చాలా బాగుంటుంది.

75. దబ్బకాయ పొక్కింపు

కావలసిన పదార్థాలు

పండిన పెద్ద దబ్బకాయ	-	1
లేత పచ్చిమిరపకాయలు	-	100 గ్రా.
ఉప్పు	-	తగినంత
వాము	-	1/4 చెంచా

పోపుకి

మెంతులు	-	1 చెంచా
ఆవాలు	-	2 చెంచాలు
ఇంగువ	-	కొంచెం
బెల్లం ముక్క	-	చిన్నది 1
నూనె	-	2 చెంచాలు
కారం	-	3 చెంచాలు
పసుపు	-	చిటికెడు

తయారీ విధానం

ముందుగా దబ్బకాయ, మిరపకాయలు తరిగి ఉప్పు, పసుపు, బెల్లం వేసి పక్కన పెట్టాలి. మూకుడులో కొంచెం నూనె వేసి మెంతులు కొంచెం నల్లగా వేగాక ఆవాలు వేసి వేయించి ఆరాక పొడుం కొట్టి పక్కన పెట్టాలి. మిగిలిన నూనెలో కొంచెం ఆవాలు, ఇంగువ వేసి, కారం కూడా వేసి అవి అన్నీ వేరే పెట్టాలి. ఆ మూకుడులో 1 చిన్నగ్లాసు నీరు పోసి దబ్బకాయ, మిర్చి ముక్కలు వేసి, ముక్క కొంచెం మెత్తపడేవరకు ఒక మూత పెట్టాలి. 2, 3 పొంగులు వచ్చాక పొయ్యి ఆర్పేసి, ఆ ముక్కలని పక్కన పెట్టి ఆరాక పైన రెడీ అయిన పొడుం, కారం, ఇంగువ అన్నీ వేసి, బాగా కలిపి ఉంచాలి. ఆ మరుసటి రోజుకి మంచిగా ఊరి, ఊట వచ్చి ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది.

76. బుడమకాయతో

కావలసిన పదార్థాలు

బుడమకాయలు (దోసకాయకి మనవలన్నమాట) చిన్న చిన్న నిమ్మకాయ సైజు, ఆకారం దోసకాయ)

బుడమకాయలు	-	1/2 కేజీ
కారం	-	1 కప్పు
ఆవపిండి	-	1 కప్పు
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె	-	2 చెంచాలు
ఇంగువ	-	చిటికెడు
చింతపండు గుజ్జు	-	1 చెంచా

(పులుపు కాయలోనే ఉంటుంది)

తయారీ విధానం

ముందుగా బుడమకాయలని కడిగి కాయని 4 ముక్కలు చేస్తే చాలు. గమనిక - కాయలు దోరగా లేకపోతే చేదు వస్తుంది. కనుక ప్రతి కాయ రామునికి పళ్ళు పెట్టిన శబరిలా రుచి చూసి తరుగుకోండి. దీంట్లో కారం, ఆవపొడి, ఉప్పు, ఇంగువ, చింతపండు గుజ్జు, 2 చెంచాల నూనె వేసి బాగా కలిపి మూతపెట్టండి. 2వ రోజునుంచి తినండి.

77. పచ్చిబొప్పాయితో

కావలసిన పదార్థాలు

పెద్ద పచ్చిబొప్పాయి	- 1
కారం	- 1 గ్లాసు
ఆవపిండి	- 1 గ్లాసు
నిమ్మకాయలు	- 2
నూనె	- 1/2 కప్పు
ఉప్పు	- తగినంత
ఇంగువ	- కొంచెం

తయారీ విధానం

బొప్పాయిని బాగా కడిగి చెక్కు తీసి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, దీంట్లో ఆవ, కారం, ఉప్పు, ఇంగువ, నూనె వేసి బాగా కలిపి ఒక డబ్బాలో పెట్టాలి. దాన్ని ఆ రోజు అలాగే ఉంచాలి. ఆ మర్నాడుకి చాలా బావుంటుంది.

78. దోస ఆవకాయ

కావలసిన పదార్థాలు

పెద్ద దోసకాయ	- 1
కారం	- 1 గ్లాసు
ఆవపిండి	- 1 గ్లాసు
నూనె	- 1/2 కప్పు
ఉప్పు	- తగినంత
ఇంగువ	- కొంచెం

తయారీ విధానం

దోసకాయకి తొక్క తీయకూడదు. నిమ్మకాయ బదులు చింతపండు మిగిలినవన్నీ బొప్పాయిలాగే పెట్టాలి.

79. ముల్లంగితో

కావలసిన పదార్థాలు

ముల్లంగి దుంపలు	-	3
పచ్చిమిర్చి		
నిమ్మకాయలు	-	2
ఉప్పు	-	తగినంత
వాము	-	1/4 చెంచా

తయారీ విధానం

ముందుగా ముల్లంగి చెక్కు తీసి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి దాంట్లో పచ్చిమిర్చి కూడా వేసి, ఉప్పు, వాము, నిమ్మరసం వేసి కలపడమే.

రోటిపచ్చళ్ళు

80. కొబ్బరికాయ, కందిపప్పు

కావలసిన పదార్థాలు

కొబ్బరికాయ	- 1
కందిపప్పు	- 1/4 కేజీ
కొబ్బరినూనె	- 50 గ్రా.
వడియాలు	- (గుమ్మడి, పిండివడియాలు కొన్ని)
ఊరమిరపకాయలు	- 2
మినపప్పు	- 1 చెంచా
ఆవాలు	- 1/4 చెంచా
జీలకర్ర	- కొంచెం
ఇంగువ	- కొంచెం
ఉప్పు	- తగినంత
కరివేపాకు	- 2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

ముందుగా కందిపప్పు దోరగా కమ్మని వాసన వచ్చేలా వేయించాలి. దాంట్లో 1 గ్లాసు నీళ్ళు పోసి పక్కన పెట్టాలి. కొబ్బరి చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి, దీంట్లో ఉప్పు, జీలకర్ర, వేయించిన కందిపప్పు వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి.

మూకుడు పెట్టి కొబ్బరినూనె వేసి కాగాక వడియాలు, మజ్జిగ మిరపకాయలు వేయించి పక్కన పెట్టాలి. మిగిలినదాంట్లో మినపప్పు, జీలకర్ర, కరివేపాకు వేసి ఇందులో ఈ రుబ్బిన పచ్చడి వేసి 2, 3 నిమిషాలు వేగాక తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. అన్నం తినేముందు వడియాలు, మిరపకాయలు కలపాలి. ముందుగా వేస్తే మెత్తగా అయిపోతాయి. తినేముందు కలిపితే కటకట బావుంటుంది. దీంట్లోకి పుల్లని పచ్చడి నంజుకుంటే బావుంటుంది. ఎందుకంటే ఇది కమ్మగా ఉంటుంది కదా!

81. మాగాయి పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

మాగాయ ఊరగాయ
పచ్చిమిర్చి - 4
కొత్తిమీర - కొంచెం
పంచదార - 2 చెంచాలు
కమ్మని పెరుగు - 1 కప్పు

పోపుకి

ఆవాలు - 1/4 చెంచా
ఇంగువ - కొంచెం
ఎండుమిరపకాయలు - 2

తయారీ విధానం

పచ్చిమిర్చి, కొంచెం కొత్తిమీర, పంచదార వేసి బాగా దంచి, దాంట్లో మాగాయ కూడా వేసి కలిపి, పెరుగు కూడా వేయాలి. పైన పోపు, కొత్తిమీర వేయాలి. కందిపచ్చడికి కాంబినేషన్ మాగాయ పచ్చడి. ఇష్టం అయితే చిన్న కొబ్బరి ముక్క కూడా వేసుకోవచ్చు.

82. పచ్చి వెలగకాయ పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

వెలగకాయలు	-	2
పచ్చిమిర్చి	-	6
కమ్మని పెరుగు		
ఉప్పు	-	తగినంత
కొత్తిమీర	-	కొంచెం
బెల్లం	-	కొంచెం
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
మెంతులు	-	10 గింజలు
ఎండుమిరపకాయలు	-	2
ఇంగువ	-	కొంచెం

తయారీ విధానం

వెలగకాయ పగలగొట్టి లోపల గుజ్జు తీసి అది, మిరపకాయలు, ఉప్పు, బెల్లం, కొత్తిమీర కొంచెం వేసి మెత్తగా రుబ్బి పెరుగులో కలిపి పైన పోపు వేయించి కలిపి, మిగిలిన కొత్తిమీర పైన వేయాలి.

83. పండు వెలగకాయ పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

వెలగపండ్లు	-	2
బెల్లం	-	50 గ్రా.
ఉప్పు	-	తగినంత
ఆవాలు	-	1/4 చెంచా
ఇంగువ	-	కొంచెం
ఎండుమిరపకాయలు	-	6
మెంతులు	-	10 గింజలు

తయారీ విధానం

వెలగపండు పగలగొట్టి, అందులో ముగ్గిన పండు గుజ్జు తీసి అది, బెల్లం, ఉప్పు, ఎండుమిరపకాయలు వేయించి వేసి మెత్తగా రుబ్బి, మిగిలినదాంట్లో ఆవాలు, మిర్చి, ఇంగువ పోపు వేసి 1 గ్లాసు నీళ్ళు పోసి గరిటజారుగా కలుపుకోవాలి. అంతే పండువెలగ పచ్చడి రెడీ!

84. చింతకాయ, కొబ్బరి పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

చింతకాయలు	- 1/4 కేజీ
కొబ్బరికాయ	- 1
ఎండుమిరపకాయలు	- 10
ఇంగువ	- కొంచెం
ఆవాలు	- 1/4 చెంచా
మెంతులు	- కొంచెం
ఉప్పు	- తగినంత
నూనె	- 2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

చింతకాయలు బాగా కడిగి తొక్క, గింజలు తీసి ముద్దగా చేసి, ఉప్పు, పసుపు, కొబ్బరి ముక్కలు వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. తరువాత మూకుడులో నూనె వేసి మెంతులు, ఆవాలు, ఇంగువ, ఎండుమిర్చి వేసి దోరగా వేయించి, మిరపకాయలు ఆరాక మిరపకాయలు, ఇంగువ పైన తయారైన పచ్చడిలో వేసి అంతా కలిసేలా బాగా రుబ్బి పైన ఆవాలు, మెంతులు వేసి పోపు బాగా కలపాలి.

85. చింతకాయ, కీర పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

చింతకాయలు	-	1/2 కేజీ
కీరా	-	1/2 కేజీ
ఎండుమిరపకాయలు	-	20
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె	-	2 చెంచాలు
ఆవాలు	-	1/4 చెంచా
మెంతులు	-	10 గింజలు
ఇంగువ	-	కొంచెం

తయారీ విధానం

ముందుగా చింతకాయలని బాగా కడిగి ఆరబెట్టి, రోటిలో వేసి దంచి గింజలు ఏరి ఆ ముద్దని పక్కన పెట్టాలి.

మూకుడులో నూనె వేసి మెంతులు, ఆవాలు, ఇంగువ, ఎండుమిర్చి ముక్కలు చేసి వేయిస్తే తొందరగా వేగుతాయి. పైన చింతకాయ పచ్చడిలో మిరపకాయలు, ఉప్పు, పసుపు, ఇంగువ వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. కీరా తొక్కతోటే సన్నంగా కొబ్బరికోళ్ళలా తరుగుకుని పైన రుబ్బిన చింతకాయ పచ్చడిలో వేసి, ఆవాలు, మెంతులు కూడా వేసి బాగా కలిపి గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఇది అన్నంలోకి, దోసెలలోకి, నువ్వుల నూనె వేసుకుని ఈ పచ్చడితో తింటే భలే మజా వస్తుంది. ఈ పచ్చడి ఆంధ్రాలో అట్లతద్దికి, అట్లు చేసి చింతకాయ, దోసకాయ చట్నీ, తిమ్మనం చేస్తారు.

86. పెసరపప్పు, మామిడికాయ పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

పెసరపప్పు	- పెద్ద గ్లాసుడు
మామిడికాయ	- 1
ఎండుమిరపకాయలు	- 10
ఉప్పు	- తగినంత
ఇంగువ	- కొంచెం
ఆవాలు	- 1/4 చెంచా
మెంతులు	- 10 గింజలు
ఎండుమిరపకాయలు	- 1
నూనె	- 2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

పెసరపప్పు ఒక గంటసేపు నీళ్ళల్లో నానబెట్టాలి. మామిడికాయ చెక్కు తీసి ముక్కలు చేసుకోవాలి. మూకుడులో నూనె వేసి వేడెక్కాక మెంతులు, ఆవాలు, మిరపకాయలు, ఇంగువ వేసి దోరగా వేయించాలి. పెసరపప్పు కడిగి నీరు వంపేసి, మామిడికాయ ముక్కలు, కడిగిన పెసరపప్పు, ఉప్పు, మిరపకాయలు, ఇంగువ అన్నీ వేసి మెత్తగా రుబ్బి, అందులో మిగిలిన పోపు వేసి కలపాలి. ఇది వేడి వేడి అన్నంలో నెయ్యి వేసి కలుపుకుని తింటే చాలా బావుంటుంది.

87. కందిపప్పు, మామిడికాయ పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

కందిపప్పు	- 1/4 కేజీ
మామిడికాయ	- 1
ఎండుమిరపకాయలు	- 8
ఉప్పు	- తగినంత
ఇంగువ	- కొంచెం
నూనె	- 2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

మామిడికాయ చెక్కు తీసి ముక్కలు చేసుకుని ఉంచాలి. కందిపప్పు దోరగా వేయించాలి. మూకుడులో 2 చెంచాల నూనె వేసి మిరపకాయలు, ఇంగువ వేసి దోరగా వేయించి, మిరపకాయలు ఆరాక వేయించిన కందిపప్పు, మామిడికాయ ముక్కలు, ఉప్పు కూడా వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి.

88. వాక్కాయ-కొబ్బరి పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

వాక్కాయలు	- 1/4 కేజీ
పెద్ద కొబ్బరికాయ	- 1
ఎండుమిరపకాయలు	- 10
ఉప్పు	- తగినంత
ఇంగువ	- కొంచెం
ఆవాలు	- 1/4 చెంచా
మెంతులు	- 10 గింజలు
పసుపు	- చిటికెడు
నూనె	- 2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

ముందుగా వాక్కాయలను 2 చెక్కల్లా కోసి అందులో గింజలను తీసేయాలి. కొబ్బరి చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసుకోవాలి. మూకుడు పెట్టి నూనె వేసి మెంతులు, ఆవాలు, ఇంగువ, ఎర్రమిర్చి వేసి దోరగా పోపు వేసి పక్కన పెట్టాలి. ఆ మూకుడులోనే ఒక చెంచా నూనె వేసి వాక్కాయలని ఒకసారి 5 నిమిషాలు మగ్గనివ్వండి. అది ఆరాక, కొబ్బరిముక్కలు, వాక్కాయ ముద్ద, మిరపకాయలు, ఉప్పు, పసుపు వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. మెత్తగా నలిగినదాంట్లో ఈ పోపు వేసి కలపాలి.

89. కొబ్బరికాయ, ధనియాల పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

పెద్ద కొబ్బరికాయ	-	1
చింతపండు	-	తగినంత
ఉప్పు	-	తగినంత
బెల్లం	-	కొంచెం

పోపు సామాను

ధనియాలు	-	1 చెంచా
శనగపప్పు	-	1 చెంచా
మినప్పప్పు	-	1 చెంచా
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
ఎండుమిరపకాయలు	-	10
ఇంగువ	-	కొంచెం
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
నూనె	-	2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

మూకుడులో నూనె వేసి శనగపప్పు, మినప్పప్పు, ధనియాలు, మిరపకాయలు, ఇంగువ వేసి పోపును వేయించుకోవాలి. కొబ్బరి చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసుకుని దీంట్లో ఉప్పు, కొద్దిగా బెల్లం, చింతపండు వేసి గుంటలో రుబ్బాలి. సగం నలిగాక వేయించుకున్న పోపులో కొంచెం వేసి మెత్తగా రుబ్బి పైన కరివేపాకు, కొంచెం పోపు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. అన్నంలోకి, దోసెలలోకి ఈ ధనియాల పచ్చడి చాలా బావుంటుంది. నీరు పోసుకుని కొంచెం పలచగా చేసుకుంటే దోసె, ఇడ్లీ, వడలలోకి కూడా బావుంటుంది.

90. టెంక పచ్చడి (ఉప్పుతోళ్ళు)

కావలసిన పదార్థాలు

ఉప్పుతోళ్ళు అంటే మామిడికాయల సీజనులో మాగాయకి ముక్కలు తరుగుతాము కదా. ఉప్పు, పసుపు వేసి బాగా ఎండబెట్టి, శీఏడాది నిల్వచేస్తారు. దాన్నే ఉప్పుతోళ్ళు అంటారు. ఈ ఎండినదాన్ని పొడి చేసి ఇప్పుడు ఆమ్‌చూరు అని అమ్ముతున్నారు.

కొబ్బరికాయ	-	1
ఉప్పుతోళ్ళు	-	20 (రాత్రి మజ్జిగలో నానబెట్టాలి)
ఎండుమిరపకాయలు	-	10
పచ్చిమిరపకాయలు	-	6
ఉప్పు	-	తగినంత

పోపుకి

మెంతులు	-	కొంచెం
ఆవాలు	-	1/4 చెంచా
ఇంగువ	-	కొంచెం
కమ్మని పెరుగు, కొత్తిమీర		
పసుపు	-	చిటికెడు
నూనె	-	2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

కొబ్బరికాయ ముక్కలు చేసుకుని, అది ఉప్పుతోళ్ళు కలిపి వేయించిన ఎర్రమిరపకాయలు, పచ్చిమిరపకాయలు, ఇంగువ వేసి రోటిలో మెత్తగా రుబ్బి, పెరుగులో కలపాలి. ఆవాలు, ఇంగువ, మెంతులు బాణలిలో కొంచెం నూనె వేసి వేయించి, దీనిలో కలపాలి. కొంచెం పంచదార వేయాలి. రుచి కోసం పైన కొంచెం కొత్తిమీర, చిన్నగా ముక్కలుగా చేసి వేసుకోవాలి.

91. పచ్చిమిరపకాయ పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

పచ్చిమిరపకాయలు	- 1/4
చింతపండు	- పెద్ద నిమ్మకాయంత
బెల్లం	- కొంచెం
ఉప్పు	- తగినంత
నువ్వులపప్పు	- 4 చెంచాలు
ఎండుమిరపకాయలు	
ఆవాలు	- 1/4 చెంచా
మెంతులు	- కొంచెం
ఇంగువ	- కొంచెం
పసుపు	- చిటికెడు
నూనె	- 100 గ్రా.
కరివేపాకు	- 2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

ముందుగా మూకుడు పెట్టి నూనె వేయకుండా నువ్వులు వేయించి పొడిగా చేసిపెట్టుకోవాలి. తరువాత మూకుడులో నూనె వేసి మెంతులు, ఆవాలు, ఇంగువ, కరివేపాకు పోపు వేయించాలి. తరువాత మూకుడులో కొంచెం నూనె వేసి పచ్చిమిర్చి తరిగి వేయించాలి. (కాయపడంగా వేయించకూడదు. పేలతాయి). అవి మగ్గాక, కొంచెం ఆరాక మిర్చిలో అన్ని సరుకులూ అంటే చింతపండు, బెల్లం, ఉప్పు, పసుపు అన్నీ వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. పైన కొంచెం పోపు వేసి నువ్వుల పొడి వేసి, కరివేపాకు కూడా వేసి కలపాలి. అన్నీ వేసి బాగా కలిపి ఒక సీసాలో పెట్టాలి. వేడి వేడి అన్నంలో నెయ్యి వేసుకుని కలుపుకుంటే చాలా బావుంటుంది.

92. చిలకడదుంపల పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

చిలకడదుంపలు	-	1/4 కేజీ
చింతపండు గుజ్జు	-	3 చెంచాలు
ఉప్పు	-	తగినంత
పసుపు	-	చిటికెడు
ఎండుమిరపకాయలు	-	8
శనగపప్పు	-	1 చెంచా
మినప్పప్పు	-	1 చెంచా
ఆవాలు	-	1/2 చెంచా
ఇంగువ	-	కొంచెం
బెల్లం	-	కొంచెం
నూనె	-	100 గ్రా.
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

ముందుగా మూకుడు పెట్టి నూనె వేసి పోపు అంతా కమ్మని వాసన వచ్చేలా వేయించుకుని పక్కన పెట్టాలి. దుంపలు బాగా కడిగి చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసుకుని దాంట్లో ఉప్పు, చింతపండు, బెల్లం, పసుపు, పోపు వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. ఇది కొబ్బరిపచ్చడిలాగే ఉంటుంది. చెప్తేగాని తెలియదు ఇది దుంపల పచ్చడి అని. అంత బావుంటుంది.

93. నువ్వుల పెరుగు పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

నువ్వులు	- 100 గ్రా.
కమ్మని పెరుగు	
పచ్చిమిర్చి	- 4
ఉప్పు	- తగినంత

పోపుకి

ఆవాలు	- కొంచెం
మెంతులు	- కొంచెం
పసుపు	- చిటికెడు
ఎండుమిరపకాయలు	
ఇంగువ	- కొంచెం
నూనె	- 2 చెంచాలు
కరివేపాకు	- 2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

నువ్వుపప్పు, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు కొంచెం నీరు చేర్చి మెత్తగా రుబ్బి పెరుగులో కలిపి, పైన పోపు వేయించి వేయాలి. ఇది అన్నంలోకి, వడలలోకి చాలా బావుంటుంది.

94. నువ్వులతో ఇంకోరకం పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

నువ్వుపప్పు	- 1/4 కేజీ
బెల్లం	- 50 గ్రా.
ఉప్పు	- తగినంత
చింతపండు	- కొంచెం
నూనె	- 1 చెంచా
పసుపు	- చిటికెడు
ఎండుమిరపకాయలు	- 10
ఆవాలు	- కొంచెం
ఇంగువ	- కొంచెం
కరివేపాకు	- 2 రెబ్బలు

తయారీ విధానం

ముందుగా మూకుడులో నువ్వుపప్పుని నూనె లేకుండా దోరగా వేయించి, ఆరాక నూపప్పు, ఉప్పు, చింతపండు, బెల్లం వేసి మెత్తగా రుబ్బి ఉంచుకోవాలి. మూకుడులో నూనె వేసి ఎండుమిరపకాయలు, ఆవాలు, కరివేపాకు వేసి ఆరాక మిరపకాయలు పచ్చడిలో వేసి రుబ్బి, పైన కరివేపాకు వేయాలి. పలచగా కావాలనుకున్నవారు 1/2 గ్లాసు నీళ్ళు పోసి కలుపుకోవచ్చు.

95. అరటికాయపచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

అరటికాయలు	-	2

(లేతవైతే పచ్చడి మెత్తగా ఉంటుంది. ముదర కాయలయితే బెడ్డలు బెడ్డలులా ఉంటుంది. ఎవరి ఇష్టం వారిది.)

శనగపప్పు	-	1 చెంచా
మినప్పప్పు	-	1 చెంచా
ఆవాలు	-	కొంచెం
పచ్చిమిర్చి	-	4
అల్లం	-	చిన్న ముక్క
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
నిమ్మకాయ	-	1
ఉప్పు	-	తగినంత
నూనె	-	2 చెంచాలు
పసుపు	-	చిటికెడు

తయారీ విధానం

ముందుగా అరటికాయలు కాల్చుకుని ఆరాక తొక్క తీసి ఒక బేసిన్‌లో పెట్టండి. మూకుడు పెట్టి వేడి అయ్యాక నూనె వేసి అందులో పోపు వేసి కమ్మని వాసన వచ్చేవరకూ వేయించి అందులో అల్లం, పచ్చిమిర్చి కూడా సన్నగా తరిగి వేయించాలి. ఇందులో ఆరిన అరటికాయ ముద్ద వేసి బాగా కలిపి, పైన నిమ్మరసం వేసి బాగా కలపాలి.

96. బీరపొట్టు పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

బీరకాయపొట్టు, కొంచెం బీరకాయ ముక్కలు

చింతపండు	-	కొంచెం
ఉప్పు	-	తగినంత
బెల్లం	-	కొంచెం
ఎండుమిరపకాయలు	-	6
నువ్వుపప్పు	-	4 చెంచాలు
ఆవాలు	-	కొంచెం
జీలకర్ర	-	కొంచెం
ఇంగువ	-	కొంచెం
నూనె	-	2 చెంచాలు

తయారీ విధానం

ముందుగా మూకుడు పెట్టి నూనె వేసి అందులో పోపు సామాను వేసి దోరగా వేయించి, పక్కన పెట్టాలి. ఆ మూకుడులో బీరపొట్టు, ముక్కలు వేసి మూతపెట్టి వేయించాలి. కొంచెం వేగాక ఉప్పు, చింతపండు, బెల్లం వేసి మూతపెట్టాలి. అది మగ్గాక, పచ్చివాసన పోయాక దింపేయాలి. ఆరాక ఈ ముద్ద, పోపు అన్నీ కలిపి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి.

సొరకాయ తొక్కలు, కొంచెం ముక్కలు కూడా వేసి ఇలాగే చేసుకోవచ్చు.

ఊరగాయలు

97. నార దబ్బకాయ

కావలసిన పదార్థాలు

నారదబ్బకాయలు	-	12
కారం	-	1/4 కేజీ
ఉప్పు	-	తగినంత
ఇంగువ	-	కొంచెం
నువ్వుల నూనె	-	1 పెద్ద కప్పు

తయారీ విధానం

ముందుగా నారదబ్బకాయ చిన్న చిన్న ముక్కలు (పొడుగ్గా) తరిగి దాంట్లో కారం, ఉప్పు, ఇంగువ, నూనె అన్నీ వేసి బాగా కలిపి ఒక జాడీలో పెట్టాలి. 2, 3 రోజులు రోజూ కలుపుతూ ఉండాలి. కొంచెం ముక్క చిరుచేదు ఉంటుంది. డెలివరీ అయిన 4వ రోజునుంచి పత్యంగా ఉపయోగించేవారు. నెయ్యి వేసుకుని వేడి అన్నంలో తింటే చాలా బావుంటుంది.

98. కాయ ఆవకాయ

కావలసిన పదార్థాలు

మామిడికాయలు	-	6
(చిన్నచిన్నవి, పుల్లనివి ఎంచుకోవాలి)		
ఆవగుండ	-	1/2 కేజీ
కారం	-	1/2 కేజీ
ఉప్పు	-	1/2 కేజీ
ఇంగువ	-	10 గ్రా.
మెంతులు	-	50 గ్రా.
నువ్వుల నూనె	-	1 కేజీ

తయారీ విధానం

మామిడికాయలు విడిపోకుండా 4 చీలికల కింద తరుక్కోవాలి. చాలా జాగ్రత్తగా తరగాలి. పెద్ద సూది పెట్టి కాయ విడిపోకుండా లోపల జీడి తీసివేయాలి. కారం, ఉప్పు, ఆవపిండి, మెంతులు, ఇంగువ, నూనె అంతా కలిపి మామిడికాయలలో అడుగునుంచి మెల్లిగా గుండ నింపుతూ పైవరకు రావాలి. కాయ పైకి ఎగరవేసినా గుండ రాలకూడదు. లోపల గట్టిగా కూరకపోతే లోపలనుంచి బూజు వస్తుంది. అందుకని బాగా వచ్చినవాళ్ళే పెట్టాలి. అంతా అయ్యాక జాడీలో పెట్టి వానలు పడ్డాక తినాలి. ఎందుకంటే అది ఊరడానికి కొంచెం ఎక్కువ టైము పడుతుంది.

99. నీరుకాయ పిందెలు

కావలసిన పదార్థాలు

చిన్న చిన్న జీడిపిందెలు	-	20 (మామిడిపిందెలు)
కారం	-	1/4 కేజీ
ఆవగుండ	-	1/4 కేజీ
ఉప్పు	-	1/4 కేజీ
ఇంగువ	-	10 గ్రా.
మెంతులు	-	50 గ్రా.
నువ్వుల నూనె	-	

తయారీ విధానం

ఆవగుండ, మిర్చి పౌడరు, ఉప్పు, ఇంగువ ఇవి అన్నీ బాగా కలిపి దీంట్లోనే చిన్న చిన్న మామిడిపిందెలు కూడా వేసి, 2 చెంచాల నూనె వేసి బాగా కలిపి జాడీలో పెట్టాలి. ఒక నెల అయ్యాక ఊరి, ఆ పిందెలలోకి ఊట వెళ్ళి చాలా రుచిగా ఉంటుంది. నీరు ఊరుతుంది. నీళ్ళల్లోనే ఇవి ఉంటాయి. ఇవి పప్పుకూరల్లోకి చాలా బావుంటాయి. కొన్ని పిందెలతో తీసుకుని ఈ కూరలో నంజుకుతినాలి.

100. ములంకాడ ఊరగాయ

కావలసిన పదార్థాలు

ములగకాడలు	-	12
కారం	-	1/4 కేజీ
ఆవగుండ	-	1/4 కేజీ
ఉప్పు	-	తగినంత (రుచినిబట్టి)
చింతపండు గుజ్జు	-	1 కప్పు
బెల్లం కోరు	-	3 చెంచాలు
నువ్వుల నూనె	-	1 కప్పు

పోపు

జీలకర్ర	-	కొంచెం
ఆవాలు	-	కొంచెం
కరివేపాకు	-	2 రెబ్బలు
ఇంగువ	-	10 గ్రా.

తయారీ విధానం

ముందు ములగకాడలు కణుపు, కణుపుకు తరిగి నూనెలో మగ్గనివ్వాలి. మగ్గాక పక్కనపెట్టి, చింతపండు, బెల్లం, ఉప్పు వేసి ఉడకనివ్వాలి. ఉడికాక ములగకాడలు కలపాలి. మూకుడు పెట్టి మిగిలిన నూనె వేసి పోపు సామాను వేసి ఇంగువ కూడా వేసి ఈ నూనె పోయాలి. కారం కూడా వేసి బాగా అంతా కలిసేలా ములగకాడలు చితకకుండా కలుపుకొని జాడీలో పెట్టాలి.

గమనిక

ఇన్ని రకాల కూరలు, పులుసులు, పచ్చళ్ళు, పొడాలు రాశాను. వెల్లుల్లి, ఉల్లి, మసాలా దినుసులు ఎక్కడా పూర్వం వంటలలో లేవు.

ఈ రోజులలో ఉల్లి, వెల్లుల్లి, మసాలాలు లేకపోతే మనకి ఒక్కరోజు జరగదు. డెలివరీ అయినవాళ్ళకి మంచిదనే వెల్లుల్లి వాడేవారు. అందుకని నేను కూడా 2, 3 వంటలలోనే ఉపయోగించాను.

మా పెద్దవాళ్ళకి కొలతలు తెలియవు. అన్నీ ఉజ్జాయింపుగా వేసేవారు. ఇప్పుడు మనలా వండుతూ రుచి చూసేవారు కాదు. దేవునికి నివేదన చేయాలి. ఏదీ రుచి చూడకపోయినా ఎంతో రుచిగా ఉండేవి.

కొలతలని ఏవో ఉజ్జాయింపుగా ఎండుమిరపకాయలు 6, 10 అని రాశాను. ఎవరి ఇష్టానుసారంగా వారు కారం వాడవలెను. కొంతమంది మిర్చి తక్కువ, కొంతమంది ఎక్కువ వాడతారు. వాళ్ళ వాడకాన్ని బట్టి వాడుకోమని మనవి.





కోనసీమ అందాలు...
షడ్రుసోపేతమైన రుచులు

సస్యశ్యామలంగా, సుభిక్షంగా కంటికింపైన
ఆకుపచ్చని అందాలతో కనువిందుగా ఉండే డెల్టా
పరీవాహక ప్రాంతం కోనసీమ.
త్రిభుజాకారంలో ఓ కొనకి, అంటే మూలకి ఉంది కనక
మొదట కొనసీమ అనే పేరుపొంది, ఆపైన
కాలక్రమంలో కోనసీమగా రూపాంతరం చెందిన
ఈ అందమైన ప్రదేశం.
కోనసీమ అందాలు చూడడానికి రెండు కళ్ళు సరిపోవు.
కనిపించిన మేరంతా పచ్చదనం, కొబ్బరి చెట్లు, వరిచేలు, వశిష్ట,
గౌతమీ గోదావరుల మధ్య కడియపు లంక
పూల సొగసులతో, పరిమళాలతో అలరారుతూ ఉంటుంది.
చాలా సారవంతమైన భూమి కావడాన అన్ని రకాల
మొక్కలూ అలవోకగా పెరుగుతాయి.
మావిడి, పనస, సపోటా మొదలైన పళ్ళతోటలు
కనువిందు చేస్తాయి. కోనసీమలో ప్రధాన పంట వరి,
అందుకే ఈ ప్రాంతాన్ని
'రైస్ బౌల్ ఆఫ్ ఆంధ్రా' అంటారు.

JV

పుస్తకం ధర : రూ. 60/-